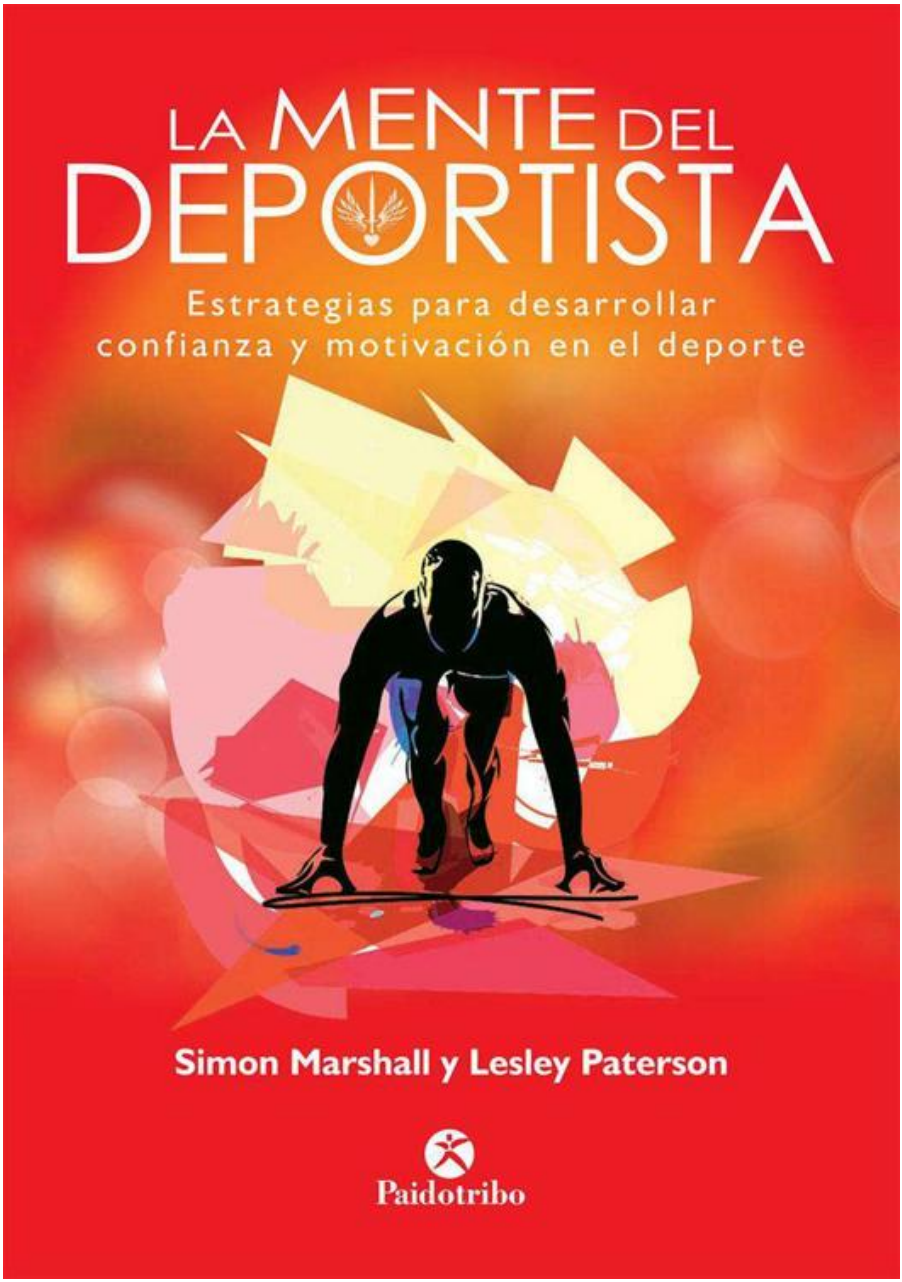
LA MENTE DEL DEPORTISTA

Estrategias para desarrollar confianza y motivación en el deporte

Simon Marshall y Lesley Paterson

Paidotribo



«Lesley Paterson es una de las deportistas mejor mentalizadas que conozco, y Simon Marshall sabe por qué.

Por fin se ha embotellado su salsa especial, y las estrategias descritas en La mente del deportista prometen ayudar a

deportistas de todo tipo a ser tremendamente rápidos.»

TIM DON, CAMPEÓN DEL MUNDO DE TRIATLÓN

«Olvídate de las mejoras marginales; el doctor Simon

Marshall conoce la parte más importante del rendimiento: la mente del deportista. Su experiencia es un recurso muy

valioso para ayudar a los deportistas a conseguirla.»

DAVID BAILEY, DOCTOR EN FILOSOFÍA, DIRECTOR DE

RENDIMIENTO DEL EQUIPO DE ATLETAS BMC

«Mi historial y filosofía de entrenamiento se desarrollaron bajo la dirección de Lesley y el impulso mental de Simon.»

JESSICA SERRA, CICLISTA PROFESIONAL

«Llevo más de dos décadas admirando el talento del doctor Simon Marshall como científico y comunicador. En La mente del deportista pone en acción su talento, cuando traduce la ciencia de la psicología a estrategias significativas para

ayudar a los deportistas a tener más confianza, motivación y tranquilidad.»

DOCTORA KIRSTEN DAVIS, PROFESORA DE SALUD

PÚBLICA, UNIVERSIDAD DE HARVARD

«Este libro te permitirá profundizar para que puedas

identificar los que considerabas tus límites, y, con la ayuda de Simon y Lesley, hacerlos pedazos.»

BOB BABBITT, PRESENTADOR DE RADIO

BABBITTVILLE, MIEMBRO DEL SALÓN DE LA FAMA DE

USA TRIATLÓN

«Simon y Lesley inciden en lo que se necesita para ser un deportista valiente. Consiste en desarrollar una mentalidad que te beneficie, en lugar de perjudicarte. La mente del deportista es un manual muy valioso para ayudarte a poner en orden tu cabeza. Además, es divertido. Realmente divertido.»

FLORA DUFFY, CAMPEONA DEL MUNDO DE TRIATLÓN

«Marshall y Paterson, a dúo, describen su propia versión de una película de vaqueros. La diferencia es que las pistolas y el whisky son reemplazados por títulos doctorales y

campeonatos del mundo. En La mente del deportista retan

al lector a desenvainar su espada en el campo de batalla de la psique, pero lo hacen mediante la alegría y la

comprensión.»

SCOTT TINLEY, DOS VECES CAMPEÓN DEL MUNDO DE

IRONMAN, ESCRITOR Y PROFESOR

«Simon y Lesley atesoran años de entrenamiento a nivel

mundial, en múltiples deportes, junto con años de trabajo académico;

todo ello en el mundo real.»

JANEL HOLCOMB, CICLISTA PROFESIONAL Y

ENTRENADORA

«Durante las competiciones siempre he luchado con mi yo y mis demonios internos. Simon me ha enseñado no solo a

tratar a esos demonios, sino también a manipularlos para llevar mis competiciones a un nivel completamente

distinto.»

KYLE HUMMEL, CAMPEÓN DEL MUNDO POR GRUPOS

DE EDAD DEL IRONMAN 70.3

«Con las estrategias descritas en este libro, Lesley me ha mostrado la capacidad de sufrir como ninguna otra persona.

Con estas habilidades no peligra la familia ni el deporte, lo cual construyó el equilibrio tan necesario para mi vida.»

BRANDON MILLS, CICLISTA DE MONTAÑA

«La fórmula de La mente del deportista es la del vencedor, y puede aplicarse a cualquier situación difícil.»

DOCTORA JACQUELINE KERR, PROFESORA DE

MEDICINA FAMILIAR Y SALUD PÚBLICA, UNIVERSIDAD

DE CALIFORNIA EN SAN DIEGO

«Trabajar con Lesley y Simon ha sido una de las

experiencias que más han transformado mi vida».

MAURICIO MÉNDEZ, CAMPEÓN DEL MUNDO DE

XTERRA Y CAMPEÓN DE IRONMAN 70.3

PREFACIO

Entra Lesley, llorando. «¡Y que le den!». Y así finalizó la carrera de Lesley como triatleta profesional a la tierna edad de 20 años. Dirigida por fisiólogos y charlatanes con títulos de ciencias del deporte, había llegado a conocer el lado oscuro del nuevo paradigma del entrenamiento científico. Al ser ignorada por los entrenadores después de una mala competición, al recibir información sobre su rendimiento en forma de hoja de Excel, o simplemente al decirle que nunca iba a ser una buena nadadora o ciclista, se quedó sin

inspiración y sin motivación. Este vacío, combinado con la energía gastada recorriendo de manera mecánica de un

extremo a otro las calles de una piscina, carreteras y

caminos, la llevó a un momento crítico. Había competido a nivel internacional desde los 14 años, pero se sentía

desilusionada y emocionalmente desconectada de su

deporte. Creía que los entrenadores la trataban como un par de piernas y pulmones, con escasa consideración por los pensamientos y sentimientos de una joven. No era tan

ingenua como para pensar que los resultados no

importaban. ¡Por supuesto que importan! Pero ¿quién

desempeñaba la tarea de descubrir lo que se necesita para conseguir lo

mejor de un deportista? Al afrontar un

problema filosófico en apariencia irresoluble, se retiró; aún sudando, pero agotada. Qué buen momento para casarse.

¡Ejem!

Mientras tanto, yo (Simon) estaba ocupado obteniendo

demasiados títulos académicos en psicología del deporte e intentando ayudar a los deportistas a ser más rápidos, a saltar más alto y a ser más fuertes haciendo un mejor uso de sus cabezas. Después de trabajar con deportistas en

muchas disciplinas distintas, me di cuenta de que mi rigurosa formación académica no me había preparado para tratar con personas reales. Nada era tan sencillo o tan claro como decían las asignaturas y los libros de texto. Muchas de las técnicas toma-das de las torres de marfil resultaron ser una completa tontería cuando intenté utilizarlas en deportistas reales. Aún peor, los deportistas no siempre eran sinceros con lo que funcionaba y lo que no. Así que me retiré. Me despedí de la psicología del deporte y me integré en la facultad de Medicina de la Conducta de una gran

universidad. Allí estábamos —una deportista retirada y un psicólogo del deporte retirado, y ahora casados—, aún

discutiendo cómo ayudar mejor a los deportistas a alcanzar su potencial. Era evidente que teníamos tareas sin acabar.

Unimos nuestros conocimientos y experiencias a fin de crear nuestra propia filosofía para entrenar deportistas; una que trata al deportista como una persona integral y no solo como un dato, basada en evidencias y técnicas mentales

prácticas que funcionan de verdad. Nos centramos en los problemas que nunca tratan los libros de entrenamiento: cómo mejorar la fuerza psicológica y emocional para ayudar a afrontar, mejorar y progresar en el deporte. Con la

salvedad de que los deportistas no piden ayuda para

mejorar su fuerza psicológica y emocional. En su lugar, dicen cosas como: «Al final, me di por vencido», «Solo

necesito ser más resistente», «No manejo bien las

lesiones», «Entreno sin parar, pero sigo sintiéndome gordo»

o «No rindo bien bajo presión». Estos eran los problemas que queríamos resolver.

Nuestro primer estudio de caso sería ella misma, Lesley Paterson. Queríamos predicar con el ejemplo. Lesley salió de su retiro y empezó a disfrutar de nuevo de su deporte.

Formó equipo con Vince Fichera, un entrenador de ciclismo de San Diego con métodos de entrenamiento igualmente

poco ortodoxos, y abrió su nueva caja de herramientas mental. En cuestión de cinco años ganó tres títulos

mundiales en triatlón todo terreno y se convirtió en

campeona de Ironman 70.3. ¡Vaya, esto funcionaba! Me

sentí tan inspirado y estimulado por nuestro nuevo enfoque que dejé el cómodo puesto de profesor para concentrarme a tiempo completo en desarrollar deportistas valientes.

Inauguramos Braveheart Coaching y, a lo largo de los años, hemos entrenado a deportistas de todas las capacidades, edades y nivel de motivación. Hemos entrenado a maridos y esposas, adolescentes, abuelos, e incluso a familias enteras.

Hemos entrenado a nuevos profesionales, participantes por edades y campeones del mundo; personas que luchan

contra alguna enfermedad mental; personas con relaciones poco satisfactorias; enamoradores recién casados; y

personas que padecen problemas físicos o enfermedades

crónicas debilitantes. Personas que simplemente están

cansadas de estar enfermas y cansadas. Y de todas ellas hemos aprendido una lección importante: el historial de un deportista es el punto de arranque para desarrollar valor.

Hemos sido testigos privilegiados del efecto transformador del entrenamiento de resistencia sobre la mente y el

cuerpo. Inicia un estilo de vida que no solo nos permite estar más en forma y ser más rápidos, sino que lleva a un mejor conocimiento de

uno mismo y al crecimiento

personal, poniendo las bases para logros reales en lo que es posible, enriqueciendo tanto la vida como el deporte.

Ahora, después de más de veinte años entrenando,

asesorando y com pitiendo en deportes de resistencia, lo hemos puesto todo por escrito. Este es nuestro libro sobre una salsa especial. Este libro está concebido para ayudarte a tratar los pensamientos y sentimientos que en la

actualidad te afectan, sin importar si eres un principiante que entrena para sus primeros cinco mil, un aficionado

experto que busca mejores resultados, o un profesional que desea ser más constante en las competiciones. Cada

capítulo se centra en un reto común psicológico o emocional que hemos encontrado durante el transcurso de nuestras

carreras. Estos retos se presentan del mismo modo que los deportistas los describen. Sin duda te reconocerás en por lo menos uno de ellos. Descubriremos la psicología de cada obstáculo y te daremos consejos sobre lo que puedes hacer contra ellos. Queremos darte las herramientas que necesitas para convertirte en un deportista valiente.

INTRODUCCIÓN

En algún momento de nuestras vidas, a todos nos han dicho:

«Sé valiente». Es probable que lo hayas oído por primera vez de boca de tu madre o tu padre cuando te presentaste con una rodilla herida, o cuando te diste cuenta de que la

enorme aguja que la enfermera empuñaba se dirigía a tu

brazo. Ser valiente tiene relación con afrontar con valor la incomodidad física o mental. Y el coraje es la habilidad de actuar a pesar de tener pensamientos y sentimientos que te impulsan a correr, esconderte o quedarte helado.

Ser valiente no consiste en actuar sin miedo o ansiedad. En realidad,

no es nada de eso. SER VALIENTE consiste en sentir miedo y de todos modos obrar con entusiasmo.

Solo en circunstancias muy específicas te tirarías de cabeza al peligro sin miedo: 1) hay poco tiempo para pensar en los peligros; 2) al principio has subestimado el riesgo, o 3) te estás volviendo loco. Para algunos, es un poco las tres cosas.

Sin importar lo valiente que hayas demostrado ser, casi siempre en algunas ocasiones deberías esperar sentirte

como un cobarde. Es completamente normal.

En este libro vamos a utilizar definiciones bastante vagas de valor y de miedo. Esto no solo se debe a una verdad muy obvia: ser un deportista de resistencia no requiere que te enfrentes al peligro. Ya sabes, ese tipo de situaciones en que el destino cuelga de un hilo y la vida está en juego. El verdadero valor está reservado a las personas que ponen en riesgo sus vidas para ayudar a otras. Nuestro objetivo no es rebajar esta virtud, sino más bien reconocer que todos

deberíamos hacer cosas que tememos, y esto requiere una forma muy personal de valor.

Sorprendentemente, hacer cosas que tememos es una

buena medicina para el cerebro. Cuando empiezas a

acumular experiencias en las que tratas con el miedo, el cerebro te da las gracias cambiando físicamente para estar mejor preparado. Sí, literalmente, el cerebro empieza a reorganizarse a sí mismo para reaccionar de forma más

adecuada. Los científicos lo llaman «neuroplasticidad», pero nosotros lo llamamos «endurecernos». Piensa en la próxima vez en que estés vestido de lycra y a punto de hacértelo en los pantalones antes de una competición.

Todos sentimos miedo, pero la forma en que respondemos es un reflejo de nuestras propias experiencias vitales y de cómo manejamos la expectativa de emoción que surge al pensar en el futuro. Por ejemplo, ante la competición, algunos deportistas se sienten estimulados porque saben exactamente lo que les espera, mientras que otros están estimulados porque, bueno, la ignorancia es una

bendición.

Algunos están paralizados pensando en la competición, a pesar de no haber participado nunca en una. Otros son

deportistas expertos que apelan de manera selectiva a un acontecimiento traumático para anticiparse a lo que va a suceder.

La conclusión es que todos llegamos a la competición con nuestro propio equipaje. Sí, incluso tú. Por esta razón, el corazón del deportista valiente siempre está vendado. Ya seas una persona que se desploma por primera vez bajo el peso de «sentirse como un idiota», o un gran profesional con la montaña rusa emocional de una lesión crónica, este libro trata sobre cómo superarlo. Incluso podrías ser uno de esos deportistas que se sienten tranquilos, al menos por ahora.

No hay dificultades, no hay problemas. En ese caso,

considera este libro como una ayuda psicológica. Repasa algunas destrezas o aprende algunos trucos para evitar que se acumule el exceso de bagaje emocional. ¿Por qué no

tomarse algún tiempo para desarrollar empatía ante el

sufrimiento de una incomodidad por parte de un compañero?

Como dijo una vez el reverendo John Watson, escritor y

teólogo escocés: «Sé trágico, porque todos los hombres

están luchando una dura batalla». En vocabulario

contemporáneo y menos sexista, esto simplemente significa que hay que ser amable porque todo el mundo tiene que

tratar con su propia mierda, sobre la que seguramente no sabemos nada. Así que deja de odiar y empieza a querer, en lugar de juzgar. (Y a cambio prometemos no volver a hablar así de nuevo.)

Para algunos podría ser una sorpresa (y para otros una

buena noticia), pero el talento está demasiado

sobrevalorado. El físico, la respuesta al entrenamiento y los registros personales tienen poco que ver con lo valiente que eres. Para ser un deportista valiente necesitas una serie especial de habilidades. No son habilidades del nivel de Liam Neeson, sino habilidades que van más

allá del entrenamiento físico, los dispositivos, los datos y el

equipamiento. Hablamos de habilidades para ayudarte a

afrontar los miedos, a superar la intensa incomodidad física, a desarrollar confianza y autoconfianza, a tener motivación y a disfrutar de la competición en medio de la frustración y el desencanto. Y no olvidemos la habilidad más antigua de todas: mantener todo en perspectiva. Sea cual fuere la

situación, por muy insalvable que pueda parecer, la primera línea de defensa consiste en calmarse a sí mismo.

Los cimientos de un deportista valiente están representados por el corazón vendado, las alas y la espada. Esto nos hace

evitar emborronar la página con ideas como «regulación integrada», «reducción del ego» y «orientación de

causalidad»: estúpidas combinaciones de palabras que solo los psicólogos podrían inventar. Desde luego, los temas abordados en La mente del deportista no representan todos los problemas mentales que tienen que afrontar los

deportistas, pero, por nuestra experiencia, son sin duda los más comunes. En el empeño de ser un fantástico deportista, tendrás que aprender algunos trucos nuevos: desarrollar un corazón enorme, tener un par (de alas) y agudizar una gran herramienta (una espada metafórica, por supuesto).

Bienvenidos a la Escuela de los Deportistas Valientes.

Echemos una ojeada a la armería y veamos qué elementos

te faltan.

Corazón. Esta es la pasión y motivación que te

identifican como deportista. Es eso por lo que haces lo que haces. Los deportistas valientes no son

perfectos, pero conocen su «porqué», creen en su

habilidad y saben cómo convertir las intenciones en

acciones.

Alas. Esta es la habilidad para superar los obstáculos, los contratiempos y los conflictos. Sin importar las circunstancias, los deportistas valientes mantienen la perspectiva, hacen uso de una actitud saludable para tomar buenas decisiones y controlan el conflicto interno que llega con los retos, la comparación social y el juicio.

Lucha. Esta es la capacidad para dar siempre lo mejor cuando importa. Los deportistas valientes se

comprometen en la batalla interna del manejo del

estrés y la ansiedad, se sienten competitivos,

permanecen concentrados bajo la presión y son

capaces de pasar por incomodidades físicas sin

rendirse.

Cuando adquieras estas habilidades estarás mejor preparado para sobrevivir con alegría, abandono y lucha. Aquí no

encontrarás historias alegóri cas de resistencia atlética o anécdotas edificantes. En el mundo real no ayudan

demasiado (hemos probado la mayoría de ellas). Sin duda, a

medida que pasas las páginas te enardecen, pero necesitarás más que un discurso elocuente. Necesitas

habilidades prácticas y duraderas. Considera este libro tu navaja suiza. Encontrarás una serie de estrategias prácticas basadas en ciencia del cerebro para ayudarte a ser más

rápido y más feliz. Tu responsabilidad es hacer el trabajo: identificar tus puntos débiles y elegir y aplicar técnicas específicas en tu entrenamiento y tus competiciones.

LO BÁSICO

1

¡HOLA, CEREBRO!

UNA OJEADA A TU MASA DE LOCURA

DE 1400 GRAMOS

No confío en nadie que no sea un poco neurótico.

MOHADESA NAJUMI

Estamos a punto de embarcarnos en un viaje por el cerebro para entender por qué en lo relativo a ser un deportista, ese amasijo de 1400 gramos que tenemos sobre los hombros no es solo nuestro mejor amigo, sino también nuestro peor

enemigo. Si tienes la capacidad de retención de una pulga, este es el resumen práctico: a lo largo de millones de años, el cerebro humano se ha configurado para protegerse del daño. Se pondrá a cien y llamará la atención para advertirte de que algo va a ocurrir, y se le han concedido antiguos poderes para estar seguro de que le prestas atención. Sin embargo, lo que las partes antiguas del cerebro no saben es que tú vives una vida mayormente rutinaria. Ya no te ves amenazado por tigres de dientes de sable, y no existe el riesgo de que te aplaste un enorme mamut mientras duermes. La realidad es que la vida moderna en los

suburbios conlleva el riesgo diario equivalente a un pellizco en el pezón: molesto, sí, pero no como para hacérselo en los pantalones. El problema es que nadie se ha molestado en contarle esto al cerebro, y por eso reacciona en exceso.

Bendito sea Dios. La evolución nos ha permitido caminar erguidos y abrir frascos de mantequilla de cacahuete, todo ello mientras charlamos sobre lo difícil que es clasificarse para el maratón de Boston. Pero al mismo tiempo también nos ha engañado silenciosamente. A menudo nos ponemos a encender velas de cumpleaños con un lanzallamas. Antes de que sepamos qué podemos hacer, expliquemos algo de biología evolutiva y neurociencia para saber antes por qué nos encontramos ante este lío.

Eres un pez fuera del agua

Todos nuestros antepasados fueron nadadores profesionales.

De acuerdo, tendremos que utilizar terminología y biología evolutiva, pero los científicos están de acuerdo en que descendemos de los peces. Hablando en términos técnicos, antes de que hubiese agua sobre la

Tierra, evolucionamos de una bacteria unicelular, pero esto se está poniendo difícil.

Llegamos aquí gracias a los peces. (Si eres un triatleta con tendencia a las pájaras, entonces existe una cruel ironía.) Hace 350 millones de años, armados con aletas y algún tipo de híbrido entre las agallas y los pulmones, los primeros anfibios aletearon y saltaron por las riberas cenagosas.

Tenían algún motivo. Nadie sabe exactamente por qué lo

hicieron. Tal vez se aburrieron de nadar (puedo estar de acuerdo), o quisieron probar comida que no siempre

estuviese mojada. Sea como fuere, debemos dar las gracias a que lo hicieran. Aún tenemos restos de nuestro pasado como peces, como, por ejemplo, el hipo y esa pequeña

hendidura en el labio superior. Busca en Google para saber por qué.

Mientras nuestros familiares piscícolas movían el trasero por las orillas cenagosas, pronto se dieron cuenta de que

estaban terriblemente mal equipados para moverse en tierra firme. Algo tenía que cambiar. Ahora, gracias al bueno de Darwin, sabemos por qué y cómo ocurrió eso. Eso sí, no fue una transición rápida. Se tardaron treinta millones de años en desarrollar una forma corporal que pudiera reptar de manera adecuada. Ahora los renacuajos lo hacen durante seis meses. Chorradas. Como los niños en nuestros días. Por aquel entonces no solo nos faltaban pulmones y movilidad: también necesitábamos más potencia cerebral para afrontar el nuevo mundo. El cerebro que teníamos era poco más que un tallo cerebral y unas pocas partes básicas, como un cerebelo, una especie de minicerebro que manejaba las

cuerdas de nuestros resbalosos nervios y músculos. Aún

tenemos un cerebelo, si bien de un nuevo modelo. El

cerebelo nos ayuda a coordinar los movimientos físicos y nos permite aprender otros nuevos. Situado por debajo del

cerebro moderno, aún se encuentra sobre el tallo cerebral, donde ha permanecido durante millones de años. Parece

como si se hubiese enviado al desagradable paso del

cerebro. (Para verlo, consulta la ilustración de la página 8.) Avanzamos otros cientos de millones de años, hacia lo que ahora reconocemos como cerebro humano. Aún tenemos

muchas otras partes antiguas del cerebro, como el sistema límbico, por ejemplo. Estas regiones cerebrales antiguas siguen con nosotros porque han demostrado ser muy

valiosas para mantenernos vivos y disfrutar de la vida.

Hablaremos sobre ello más adelante. Puesto que la evolución nunca se detiene, durante los últimos siete millones de años el cerebro humano se ha triplicado en tamaño. La mayor

parte de este crecimiento ha ocurrido durante los últimos

dos millones de años. Piensa en ello por un momento.

Necesitamos cuatro mil millones de años para que

evolucionara un cerebro humano (solo cogimos el buen

camino cuando salimos del agua, tan solo hace 350 millones de años), pero la mayor parte del crecimiento y el desarrollo tuvieron lugar durante los últimos dos millones de años.

Incluso hasta hace poco, la velocidad de este crecimiento había dejado sin palabras a los científicos.[1] Una vez dicho esto, sabed que el cerebro humano se está encogiendo de nuevo. En los últimos 10 000-20 000 años, hemos perdido el tamaño de una pelota de tenis, probablemente porque los humanos se han domesticado y el cerebro se ha hecho más eficiente. Nuestro cerebro también tiene relación con el tamaño corporal, que también se está reduciendo. Esto es difícil de creer a menos que examinemos las tendencias del tamaño esquelético durante miles de años, y no la grasa corporal en los últimos cincuenta años. Si no te asombras por lo que está por venir en los dos millones de años siguientes, entonces necesitas conectar el empollón que llevas dentro.

La ciencia reciente nos ha ayudado a desvelar los

secretos del cerebro

Nuestro trozo de carne de 1400 gramos es un conjunto muy

impresionante. Durante años, el cerebro humano moderno

ha desconcertado a los científicos debido a la complejidad de su estructura y su función, y porque es difícil de manipular sin consecuencias negativas para su dueño. En los últimos años, los nuevos métodos para observar cómo funciona el cerebro han ofrecido a los neurocientíficos una idea mucho más clara no solo de lo que hace este, sino también de cuándo, dónde y cómo lo hace. Por ejemplo, la imagen por

resonancia magnética funcional nos ha permitido observar, en tiempo real, dónde fluye la sangre en el cerebro en

respuesta a distintos pensamientos, tareas mentales o

situaciones. Cuando seguimos el flujo cerebral, seguimos el oxígeno y la glucosa (alimento para el cerebro). El aporte de oxígeno y glucosa es un signo de demanda energética, lo cual a su vez es un signo de actividad neural, por lo que el flujo sanguíneo cerebral nos muestra las partes que trabajan de manera activa. Los estudios con resonancia magnética funcional nos han ayudado a echar por tierra diversos mitos muy difundidos, como la idea de que hay personas cerebralmente diestras y zurdas, por ejemplo, o que solo utilizamos el 10 por ciento de nuestro potencial cerebral. En la actualidad, la ciencia ha demostrado que se trata de tonterías.[2]

Necesitamos maquillar un poco la ciencia para decir

algo importante

Lo que sigue es una enorme simplificación de cómo funciona el cerebro. Hemos simplificado la ciencia no porque

queramos confundirte de manera voluntaria, o insultar a tu inteligencia, sino porque necesitamos una forma de pensar en el cerebro (y los trucos que nos hace) que nos facilite resolver los problemas que nos ofrece en la vida real. Una de las mayores simplificaciones es que hemos fusionado la anatomía con la función. La neurociencia moderna ha

revelado que estudiar la anatomía del cerebro (las

estructuras físicas y su localización) no refleja con precisión la complejidad de lo que en verdad hace el cerebro (su

función). Las tareas del cerebro no residen exclusivamente en ciertas zonas. Sin embargo, necesitamos un «modelo

funcional» que sea al menos coherente con la ciencia y, lo

que es importante, que no niegue la realidad biológica.

Nuestro objetivo es la utilidad práctica: queremos que

tengas más pensamientos y sentimientos que sean útiles y productivos, y que tengas menos experiencias psicológicas y emocionales que te lleven a hacértelo en los pantalones, tirarte del pelo, huir, avergonzarte o autoflagelarte

mentalmente de algún otro modo. Nuestro modelo funcional del cerebro se basa casi exclusivamente en metáforas y

analogías, muchas de las cuales ni siquiera son nuestras. Por culpa de la excesiva simplificación, a algunas personas con formación científica llega a irritarlas el uso de estos recursos para comunicar hechos científicos. Nosotros nos

mantenemos fieles a esta tendencia porque es una parte

integral de la comunicación científica y hemos visto que funciona.[3] También es más divertido.

Echemos una ojeada a tu segundo órgano favorito

Si recuerdas las clases de biología del instituto (bueno, no importa), el cerebro tiene tres regiones distintas:

El tallo cerebral conecta al cerebro y al cerebelo con la espina dorsal, y, entre otras cosas, es responsable de

funciones involuntarias como la respiración, la frecuencia cardíaca, la digestión, el acto de tragar y los ciclos

sueñovigilia. El tallo cerebral no se puede entrenar

demasiado.

El cerebelo, o «pequeño cerebro», está situado sobre la parte traviesa del cerebro y es responsable de coordinar los movimientos físicos y determinados aspectos del lenguaje y la memoria. En cierto modo, el cerebelo es entrenable.

El cerebro es la parte más grande del cráneo y comprende los hemisferios izquierdo y derecho. En realidad, es tan grande que para poder caber en nuestro pequeño cráneo

tiene que estar plegado y comprimido (la razón por la que parece tan arrugado). Además de todas las funciones

«superiores» que nos hacen humanos, como el

razonamiento, la emoción, la capacidad de pensamiento

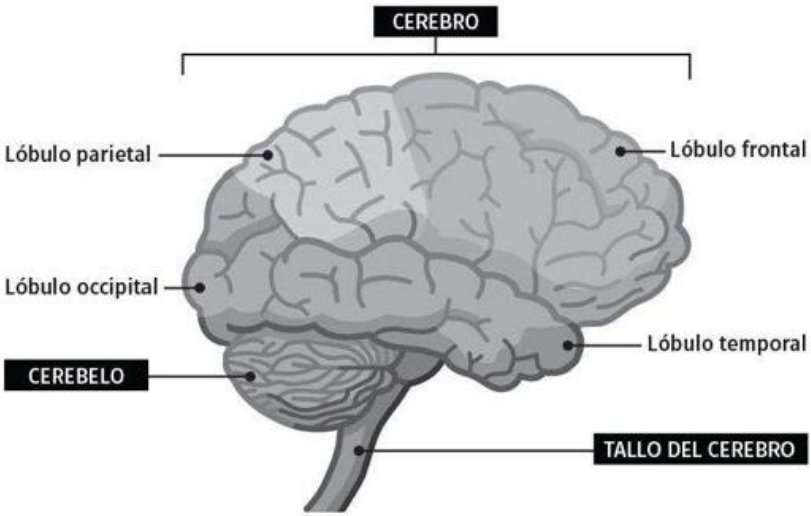
abstracto, el aprendizaje, etcétera, el cerebro es responsable de todos los movimientos voluntarios y de interpretar los datos sensoriales que nos llegan. También hace muchas

otras cosas. Cada hemisferio del cerebro tiene cuatro

regiones o lóbulos: el lóbulo frontal, el lóbulo temporal, el lóbulo parietal y el lóbulo occipital. Aunque cada lóbulo del cerebro tiene un trabajo que hacer, en realidad nunca

trabajan aisladamente.

CEREBRO



El cerebro se puede entrenar en gran medida. De hecho, al cerebro le gusta tanto el entrenamiento que busca cosas que aprender, aunque no quieras molestarte en hacerlo.

Profundicemos un poco más. Nuestro cerebro está

compuesto de una mezcla de partes antiguas y modernas. El cerebro antiguo se dedica a mantenernos vivos y a

convencernos de crear miniyos (entre otras cosas), mientras que el cerebro moderno nos ayuda a pensar y a ser

inteligentes. El cerebro nuevo nos permite pensar sobre nuestro pensamiento. A esto se le llama metacognición, y no muchas especies la tienen. Después veremos por qué esto es una estrategia clave para desbloquear tus desechos

mentales. En la ilustración de la página 13 se muestran algunas de las regiones cerebrales antiguas y modernas.

No te molestes en aprender los impronunciables nombres

médicos, pero echa una ojeada a lo que hacen las distintas partes. Esto

es importante porque cuando estás en la piscina preocupado porque se te ve gordo en bañador o te mueres de miedo ante el simple pensamiento de correr tu primer maratón, esta ilustración empieza a explicar por qué.

Aunque no sientas nada de eso, bloqueas el ocasional «No quiero parecer una herramienta perfecta», y este esquema da pistas sobre cómo obtener más de los pensamientos y

sentimientos que quieres.

¿Por qué mi cerebro no se lleva bien consigo mismo?

El cerebro antiguo y el cerebro moderno discuten mucho.

Imagina que tuvieras un guardaespaldas, las veinticuatro horas del día, los siete días de la semana. ¿Sobre qué

discutiríais? ¿Sobre lugares a los que quieres ir, pero que tu guardaespaldas considera demasiado peligrosos para ti? ¿Tu guardaespaldas se pone ligeramente agresivo con otras

personas? Es solo una de las muchas discusiones que de

forma habitual el cerebro antiguo tiene con el cerebro

moderno. Otro motivo de discusión sería cómo manejar

mejor las molestias durante una carrera, o si deberías

engullir de una sola sentada ese bote de mantequilla de anacardos (sí, tú, Lesley Paterson). Tal vez se trata de si deberías gastar 7000 euros en una bicicleta nueva o el

sueldo de un mes en una sola competición. Tal vez no tenga nada que ver con el deporte. Podría ser que enamoraras de un chico o chica no adecuados, o que otra persona se

aproveche de ti. Tu cerebro tiene mucho sobre lo que preguntarse.

Puesto que las discusiones cerebrales tienen lugar a la velocidad de la luz (gracias en parte al fascículo uncinado), la mayoría de las veces ni siquiera eres consciente de ellas.

A menudo terminas viéndote «obligado» a aplicar la decisión que se te impone. Por ejemplo, te encuentras en una

situación cómoda; evitas las situaciones que implican

presión; compras algo que no te lo puedes permitir;

abandonas cuando la cosa se pone difícil; te atracas de azúcar por la noche, o lo que sea. A veces eres muy

consciente de la lucha, pero aun así te sientes impotente para controlar la situación. Examinemos una batalla cerebral que los triatletas conocen bien: lidiar con un inicio de carrera en aguas abiertas.

El interior de la cabeza de un triatleta durante un

inicio de carreras en aguas abiertas

La primera prueba de un triatlón es la natación, y en el 99,9

por ciento de las competiciones tiene lugar en un lago, océano o río (de ahí lo de agua «abierta»). En un triatlón, todos los participantes empiezan juntos. Si la competición es en verdad grande, los deportistas comienzan junto a otros de su grupo de edad o sexo, pero esto puede significar cientos de personas que se tiran al agua a la vez. Los primeros minutos de cualquier triatlón se sienten como si te hubieran metido en una lavadora. Es difícil ver algo, los brazos y los codos vuelan, tragas más agua de la que seguramente sea saludable, y te olvidas de toda tu técnica y ritmo de respiración. Justo en ese momento, alguien te coge por el tobillo. Después del muslo. Después te golpean dos veces y

te obligan a sumergirte. El diálogo entre las regiones del cerebro antiguo y el cerebro moderno es:[4]

Amígdala (el centro de las emociones) [gritando]: ¡Si vuelves a hacerme eso, acabaré contigo!

Corteza órbitofrontal (que nos ayuda a ver cómo

evitar el castigo: la decisión recompensa-castigo):

¡Espera, espera! No le ahogues. ¡No podrás vivir con ello!

Fascículo uncinado (que está intentando decidir entre ser sensato y ser estúpido): Esperad, necesitamos

encontrar una solución de compromiso. No puedes

ahogar a alguien porque estás en una competición. No podrás vivir con el remordimiento. ¿Qué tal una

simple patada en los dientes?

Corteza prefrontal dorsolateral (que solo trata con

hechos y lógica): Dejad de ser emotivos. ¿Se trata de la misma persona? ¿Qué daño has recibido? ¿Hay

sangre? ¿Corremos el riesgo de ahogarnos? Dadme

pruebas. Permaneceré en calma y os haré saber qué

vamos a hacer.

Corteza prefrontal ventromedial (que nos ayuda a

pensar en los sentimientos de otras personas): Dejad de ser tan egoístas. ¿Dónde está vuestra

comprensión? Ellos seguramente también lo están pasando mal, y eso los lleva a ser tan agresivos.

¡Simplemente también están tratando de sobrevivir!

Hipocampo y giro cingulado (que ayudan a regular la

emoción, el dolor y la memoria): He consultado los

bancos de memoria, esto te ha ocurrido antes y lo has superado. Además, puedes salir bien parado de cosas

peores. Nuestros datos muestran que en unos seis

minutos el jaleo tiene que cesar. Si persiste, puedes dejar de nadar durante unos segundos y gritarles.

Esto suele servir.

Amígdala (el centro de las emociones): Yo no cedo en nada. Limitaos a hacerles daño para que paren.

Ahora tienes toda una serie de cerebros en lucha.

Uno de ellos debe tomar el control. Esperemos que no sea el que quiere ahogar o hacer daño al otro nadador. A veces, el socialmente aceptable, pero retorcido, cerebro se hace cargo de la situación diciendo: «¡Tres fuertes patadas en la cara son suficientes!». A veces, la racional corteza frontal toma el control y dice: «Limítate a apartarte medio metro a la izquierda y todo irá bien». Dependiendo de tu personalidad, es probable que el cerebro izquierdo, que toma las riendas, cambie de parecer. Sin importar el resultado, puedes ver la necesidad de permanecer en calma cuando el caos total

irrumpe en tu cabeza. Para los deportistas, esta lucha

interna de poder es una importante causa de confusión

mental porque genera emociones negativas, distrae de la tarea en curso y casi siempre nos ralentiza. También es una

situación muy complicada. Simplifiquemos las cosas. El sistema límbico es el principal culpable del cerebro antiguo.

El actor principal del cerebro moderno, y defensor de la sensatez, es la corteza frontal.

En la villa del cerebro siempre hay dos bandos

disputándose el control

Cuando se establece el campo de batalla, las distintas

regiones del cerebro se ponen en guardia. En un lado

tenemos el sistema límbico, y en el otro, la corteza frontal.

Antes de que decidas a quién hacer caso, recuerda que se necesitan ambos bandos para mantenerte vivo y sano. Sin embargo, este modelo de cerebro dual es útil, porque pone las bases para entender gran parte de nuestro conflicto interno y toma de decisiones. Echemos un vistazo más detallado:

El sistema límbico incluye todas las regiones del cerebro antiguo: la amígdala, el giro cingulado, el hipocampo y el hipotálamo. El sistema límbico es una máquina emocional que solo reacciona ante impulsos e instintos que

experimentas como sentimientos e impresiones. Si el

sistema límbico tomara las riendas, no tendrías ningún

problema. Serías estúpido como un palo, pero no tendrías que contestar a nadie. Tendrías un cerebro que reacciona. La amígdala y el hipotálamo se unirían para decir qué hacer basándose en los sentimientos y las impresiones. Mediante los recuerdos, el hipocampo se acordaría de que uno se siente bien siendo el rey. Robarías mucho. Eliminarías

cualquier cosa. Dirías a la gente exactamente lo que piensas de ellos. Es probable que llegaras a matar. Terminarías en la

cárcel. Algunas personas terminan en la cárcel porque sus sistemas límbicos controlan literalmente sus cerebros.

La corteza frontal incluye las partes del cerebro moderno: la corteza prefrontal dorsolateral, el fascículo uncinado, la corteza prefrontal ventromedial y la corteza órbitofrontal. Es mucho más considerada que el sistema límbico. La corteza frontal trata solo con hechos y con lógica, y guía la empatía, el juicio moral y la conciencia social. La corteza frontal es la única parte tuya que puede pensar. Al menos de la forma en que definimos pensar: utilizar la mente para considerar o razonar sobre algo. El resto del cerebro es simplemente una máquina. Cuando piensas sobre quién eres, tus valores, creencias, esperanzas y sueños, es la corteza frontal la que está haciendo el trabajo. En breve,

la corteza frontal eres realmente tú. Nos gusta la corteza frontal porque es como nuestro padre: útil, asistente y capaz de tomar decisiones.

Sin duda, no sería la primera persona a la que acudiríamos para conseguir tranquilidad emocional, pero es quien

probablemente podría ayudarte con tus impuestos y quien sabría por qué tu motor traquetea por un arranque en frío.

Una buena metáfora facilitará seguir e incluso «ganar» la lucha cerebral. Puesto que muchos psicólogos adoptan el modelo del cerebro dual, hay muchas metáforas disponibles.

Por ejemplo, algunas hacen referencia al sistema límbico como un «cerebro de lagarto» o «cerebro reptiliano» debido a sus intenciones primordiales. Jonathan Haidt, autor de The Happiness Hypothesis, llama a los sistemas de dos cerebros el «elefante» (sistema límbico) y el «conductor» (corteza frontal).[5] Daniel Kahneman, economista que obtuvo el Premio Nobel y autor de Thinking, Fast and Slow, se refiere a ellos simplemente como «sistema 1» y «sistema 2».[6] Con

mucho, la mejor analogía que hemos encontrado es la del doctor Steve Peters, forense y psiquiatra deportivo británico, que llama «chimpancé» al sistema límbico. Se trata de una

excelente metáfora para el sistema límbico, porque un chimpancé suele actuar, tiene rabietas y puede ser bastante perturbador. Pero un chimpancé también puede ser

tranquilo, somnoliento, adorable y juguetón. Y, lo más

importante, un chimpancé nunca quiere hacerte daño

porque no conoce nada mejor. Es solo un chimpancé. Nos

encanta y hemos adoptado la metáfora del chimpancé como modelo de trabajo. Gracias, Steve. En contraste con tu

chimpancé, llamamos «cerebro profesor» a la corteza frontal porque siempre se muestra lógica y solo trata con hechos y verdades.

Si hay un libro que todo deportista debería tener en su biblioteca, ese es el del doctor Peters, The Chimp Paradox.[7]

No es un libro que trate sobre deporte, pero te ayudará a entender y

manejar mejor a tu chimpancé en todos los

aspectos de tu vida.

SISTEMA LÍMBICO [CEREBRO

ANTIGUO]

La amígdala es el centro de las emociones. Recibe

información directamente de los sentidos y después manda señales a otras regiones cerebrales para que podamos

responder con rapidez. Es la fuente de las emociones y

estados de ánimo, así como de los instintos de

supervivencia, como por ejemplo el miedo. Si se eliminara quirúrgicamente, nunca volveríamos a ponernos nerviosos ni

enfadados. Pero tampoco nos enamoraríamos ni practicaríamos sexo. No tendríamos nada de esto.

El giro cingulado ayuda a regular las emociones y el dolor.

También está implicado en el filtrado de recuerdos. Una parte del giro cingulado, la corteza cingulada anterior, regula el autocontrol y el esfuerzo.

El hipotálamo ayuda a mantener el control de la amígdala asegurándose de que las funciones corporales, los instintos y los impulsos estén equilibrados. Funciona como un

termostato para cuatro cosas —comida, diversión, fiebre y sexo— y maneja la función endocrina (secreción hormonal).

El hipocampo retiene los recuerdos en el cerebro, los buenos y los malos. Si dañamos el hipocampo, seremos protagonista de la secuela de 50 primeras citas.

CORTEZA FRONTAL [CEREBRO

MODERNO]

La corteza prefrontal dorsolateral se ocupa del análisis, el pensamiento racional y la lógica. Es nuestra potencia

mental. (Técnicamente no es una estructura anatómica, sino una función.) No madura del todo hasta los veintitantos años. Y no nos damos cuenta de ello.

El fascículo uncinado es un «tracto fibroso» de 4 o 5

centímetros, que funciona como línea directa entre lo

sensato y lo estúpido (y, por extensión, entre los instintos de supervivencia y la lógica). Nadie parece saber con seguridad qué hace, pero es probable que transmita información a la velocidad de la luz entre los centros de la emoción y los centros racionales.

La corteza prefrontal ventromedial ayuda a mantener en funcionamiento los instintos de supervivencia y las emociones, ayuda a tomar decisiones moral y socialmente aceptables, nos permite empatizar con los sentimientos de otras personas y detecta la ironía y el sarcasmo.

La corteza órbitofrontal también ayuda a tomar decisiones responsables controlando los impulsos y las emociones, pero puede sopesar las consecuencias de las recompensas y los castigos. Nos ayuda a averiguar de qué nos podemos librar. Es una de las razones por las que en la actualidad no nos encontramos en prisión.

Chimpancé frente a profesor: Cuando se arma la gorda

En un mundo ideal, el cerebro chimpancé y el cerebro profesor serían buenos vecinos. Igual que cuando el vecino te habla por encima de la verja y te pide algo prestado. Educado y considerado. Este es el escenario ideal:

—Tu chimpancé experimenta un deseo de… [escribir algún instinto: comer, esconderse, correr, practicar sexo].

—Tu chimpancé pide al cerebro profesor permiso para

satisfacer el deseo.

—Tu cerebro profesor considera cuidadosamente la petición, utilizando solo hechos y lógica.

—Tomas una decisión que beneficia tanto al chimpancé como al profesor.

—Todo el mundo está satisfecho y después vivimos felices.

¡Ojalá las cosas fueran tan sencillas! Pero no es así. En realidad, tenemos un problema importante: tu chimpancé es un pendenciero. Y este pendenciero tiene reflejos rápidos como la luz y poderes sobrehumanos de persuasión.

Conoce a tu primate interior, tu cerebro chimpancé

Hay estudios científicos de neurociencia y psicología cognitiva que han demostrado que nuestro cerebro

chimpancé es un cabroncete. A tu chimpancé le han

otorgado poderes bioquímicos (llamados neurotransmisores) que le permiten hacer que el cerebro profesor le obedezca.

En lugar de ser un vecino educado y respetuoso, tu

chimpancé establece su campamento en tu sótano y

empieza a utilizar tus poderes a su voluntad. Más datos sobre tu chimpancé:

— Controla la respuesta de lucha, huida o bloqueo, una

poderosa respuesta ante el peligro.

— Es el primero en responder a toda la información sensorial.

Las investigaciones muestran que el cerebro chimpancé

procesa y reacciona a los datos sensoriales cinco veces más rápido que el cerebro profesor.

— Mantiene impulsos muy fuertes hacia la comida, el poder, el sexo, el ego, la aceptación por parte de otros, la

seguridad, la curiosidad, etcétera. Tu chimpancé se siente motivado para proteger estos impulsos en todo momento.

— Para atraer tu atención e impulsarte a actuar utiliza

potentes neurotransmisores, como la dopamina, la

serotonina, la oxitocina, la acetilcolina y la noradrenalina.

— Piensa en términos de blanco y negro, no hay grises. Las cosas solo pueden estar bien o mal.

— Como resultado de una arraigada necesidad de seguridad, es paranoide. Es hipervigilante en lo relativo a protegerte.

— Eleva las amenazas al nivel de lo catastrófico; son siempre cuestión de vida o muerte.

— Actúa de manera irracional: no importa que sea razonable o posible.

— Es infalible, definitivo y sin piedad.

Entonces, aunque nunca le pidas ayuda, te quedas atrapado con este compañero de habitación demasiado emotivo que

tiene fijación con preservar los impulsos o instintos básicos utilizando sentimientos e impresiones. Tu chimpancé te grita para asegurarse de que escuchas, y por lo general el

resultado final son la preocupación y la ansiedad. A

continuación, solo algunos ejemplos del alboroto que genera tu chimpancé en torno a tu rendimiento deportivo: «¿Qué sucede si abandono? Tengo que competir bien por mi

entrenador. Si no consigo entrar en el podio, esta

competición no habrá servido para nada. Con este equipo de ciclismo parezco una salchicha hinchada. Si tengo una mala competición, mis patrocinadores se desentenderán de mí...»,

o los millones de otras cosas que nos hacen sentir desdichados.

Pero el cerebro chimpancé no es malo en todo. Si tu vida está de verdad en peligro, te ayudará a realizar asombrosos actos de valentía, te obligará a comer gusanos cuando estés próximo a la inanición y te ayudará a enamorarte y querer practicar sexo como un conejo. No pienses que si pudieras librarte de tu chimpancé resolverías todos tus problemas.

Necesitas a tu chimpancé. Solo tenemos que asegurarnos de que está bien entrenado.

Conoce a tu voz de la razón, tu cerebro profesor

El cerebro profesor es la única parte de ti que puede pensar de verdad (en el sentido de que puede ser consciente de sí misma, de razonar, de

tener pensamiento abstracto,

etcétera). El cerebro profesor te ayuda a manejar el dinero, a comprar una casa, a elegir pareja, a hornear una tarta, a visitar al médico, a planificar tu programa de entrenamiento y a resolver los problemas éticos y morales. El cerebro profesor te dirigió mientras estabas en la escuela y la universidad. Movido por los hechos y la lógica, se ve motivado por la honradez, la comprensión y el autocontrol, y actúa con conciencia, busca un sentido a la vida y trabaja para conseguir una sensación de logro. Realiza las pesadas tareas intelectuales que requieren las buenas decisiones. Sin embargo, el punto más importante que debes recordar sobre el cerebro profesor es: trata solo con hechos, verdades y lógica. Si el cerebro profesor tomara el control, en todo momento tomarías decisiones sensatas y racionales. No obstante, dado que para sopesar los pros y los contras, considerar alternativas y analizar detalladamente las normas

y reglas se necesita tiempo, el cerebro profesor es bastante lento. Cuando durante el proceso de toma de decisiones tu chimpancé libera potentes neurotransmisores, tu cerebro profesor se ve apartado o dejado de lado. De hecho, hay estudios de ciencia cognitiva y economía de la conducta que muestran que la mayor parte del tiempo tu cerebro profesor queda apartado, relegado y dejado de lado. ¿Por qué si no te comerías una bolsa entera de cuarto de kilo de golosinas

después de las ocho de la tarde, tendrías pantalones vaqueros pitillo de color naranja en tu armario o comprarías otro equipo de entrenamiento que cuesta más de lo que

algunas familias gastan en comida en un mes?

Conoce tu sistema operativo, tu cerebro computador Ahora vamos a añadir al conjunto un tercer cerebro. Espera,

¿qué dices? Técnicamente no es un cerebro por derecho

propio, sino más bien una función de muchas zonas distintas que te ayudan a ejecutar programas automáticos, como los hábitos y las rutinas. También utiliza tu base de datos para configurar las expectativas que tienes de personas y de situaciones. Es parecido al sistema operativo de un ordenador porque se ejecuta en segundo plano, es muy

rápido y te ayuda a iniciar programas para tratar con

diversas situaciones. Tomando prestada otra metáfora del doctor Steve Peters, es como un cerebro computador.[8]

La neuroanatomía del sistema operativo del cerebro es muy compleja, y sus funciones tienen lugar en muchas

estructuras cerebrales distintas. Y lo más importante, el cerebro computador te ayuda a actuar de forma automática utilizando pensamientos y acciones preprogramados. Igual que un ordenador, almacena recuerdos. Igual que un libro de referencia, almacena información sobre tus creencias y valores. Necesitamos un cerebro computador porque gran

parte de lo que pensamos y hacemos debe estar

automatizado para manejar el enorme número de decisiones que deben tomarse cada día (¡se estima que 35 000,

aproximadamente!). Cuando aprendemos bien ciertas

habilidades, hacemos que las maneje el cerebro computador.

Cuando nacemos, el disco duro del cerebro computador está en blanco. A medida que crecemos, se llena con información procedente

de nuestra educación y experiencia. Toda la

información del ordenador procede de lo que el chimpancé y el profesor le han dado. Cuando el chimpancé almacena

información en el ordenador, se basa en la lógica del

chimpancé (paranoica, catastrófica, a partir de lágrimas).

Cuando el profesor almacena información en el ordenador, se basa en la lógica del profesor (hechos y razonamientos).

El cerebro computador tiene una capacidad ilimitada de

almacenamiento, pero las cosas asociadas con emociones

fuertes reciben un tratamiento especial. Cuando el cerebro chimpancé se pone en contra, esto es más evidente. Nuestro chimpancé mete muchas estupideces en nuestro ordenador

porque promociona su propia agenda de permanecer vivo,

recompensa nuestros instintos y se mueve por comida, sexo, ego, seguridad, territorio, etcétera. A menudo no nos

basamos en hechos y lógica, sino que solo recordamos

experiencias emocionalmente cargadas para ayudarnos a

determinar cómo nos sentimos en relación con algo. En

algunos casos, esto genera un patrón extremo de conducta que desafía a la lógica, pero que de todas formas persiste.

Esto es lo que causa las fobias o los miedos irracionales.

Nuestros sistemas operativos están llenos de fallos

El cerebro computador es mucho más rápido que el cerebro chimpancé y el cerebro profesor. De hecho, es el cerebro más rápido de todos. Si tenemos recuerdos de dolor, miedo o vergüenza, llaman nuestra atención a una velocidad tan rápida que las reacciones emocionales consiguientes tienen lugar antes de que seamos ni

siquiera conscientes de ellas.

Cuando los sentimientos no son adecuados al momento

actual de peligro, o si tendemos a reaccionar de cierto modo, a pesar de no quererlo, se trata del equivalente a un fallo en el sistema operativo. A esto lo llamamos virus informático.

Por ejemplo, son virus informáticos cerebrales preocuparse todo el tiempo por tener un accidente de bicicleta, o por ahogarnos mientras nadamos. Si nunca entrenas en aguas

abiertas porque tienes miedo de los tiburones, bien, se trata

de un virus informático cerebral. Si disfrutas entrenando, pero te aterroriza el pensamiento de competir, estás

infectado por un virus informático cerebral. Si quitas

importancia a tus proezas en triatlón diciendo: «Soy solo un...», entonces tienes un virus informático cerebral. Que conste que nadie está libre de virus. Sí, tú incluido. Forma parte de la condición humana. Todos tenemos algún grado de bagaje emocional o reacciones extrañas a cosas estúpidas. La solución a muchos de los obstáculos

psicológicos y emocionales presentados en este libro son intentos por limpiar tu sistema operativo e instalar algún programa que te proteja de los virus.

Ahora que hemos aprendido parte de la anatomía funcional del cerebro, ha llegado el momento de concentrarnos en

cómo perjudica a tu pensamiento y rendimiento deportivo.

Recuerda que se encuentra en un conflicto constante. A

modo de ejemplo, examinemos cómo responden nuestros

cerebros chimpancé, profesor y computador a la ansiedad de la competición causada por la presión de las altas

expectativas (véase el recuadro «Es el día de la

competición... ¡Hurra! O no»).

Es el día de la competición... ¡Hurra!

O NO

ES EL MEDIO MARATÓN DE TU CIUDAD. Llegas al lugar

de la competición temprano por la mañana y,

figuradamente, o a veces literalmente, te lo estás

haciendo en los pantalones. Has tenido una serie de buenos resultados (un récord personal, un podio, has vencido a un antiguo rival, etc.), pero esta mañana no te sientes demasiado bien. Notas las piernas un poco pesadas, y por alguna razón desconocida no te sientes muy motivado. Después ves a dos deportistas

de tu grupo de edad que son tus peores rivales.

Parecen estar tremendamente en forma, fuertes y

confiados. En primer lugar, tu tálamo (una estructura del cerebro chimpancé) capta esta información de tu

sistema visual. Tu amígdala (otra estructura del

cerebro chimpancé) llena tu cerebro de

neurotransmisores que te producen ansiedad,

nerviosismo y un poco de náuseas. Empiezas a

preocuparte por perder tu «buena estrella», te

preocupas por lo que otros pensarán de tu buen

rendimiento reciente, y porque no deberías competir

debido a tu dolor de garganta.

El cerebro computador determina con rapidez que nunca

compites bien cuando te sientes un poco mal y poco

motivado, y todos tus rivales están presentes. Sientes que en cierto

modo eres un impostor. Tu chimpancé ha tomado firmemente el control. A modo de doble golpe, tu chimpancé te castiga con sustancias químicas. Te llena de

neurotransmisores para asegurarse de que no interfieres con su propia reacción. Tu chimpancé está convencido de que tu vida peligra. Se encuentra en estado de alarma,

preparándose para una lucha a vida o muerte. Tu cerebro profesor intenta tomar el mando diciendo: «Todo está bien, es solo una competición», pero nadie le hace caso.

Mientras te diriges a la línea de salida, sientes que necesitas ir al baño por cuarta vez. Cuando comienza la carrera, sales con demasiada fuerza y en dos minutos entras en déficit de oxígeno. Tienes que bajar el ritmo y te dejas caer del grupo con el que estabas corriendo. Eres consciente de lo que está ocurriendo, y tu cerebro profesor empieza a recriminarte por haber comenzado con tanta fuerza.

Pasas la marca de los ocho kilómetros muy por debajo de lo esperado, y empiezas a pensar que esta carrera ya ha

terminado para ti. Tus rivales te aventajan en dos minutos, y aunque podrías mejorar un poco, sueles empeorar en el

tramo final. Te pones furioso. No hace falta decir que

confirmas tus expectativas. Terminas octavo en tu grupo de edad, cuatro minutos por detrás de personas a las que

deberías haber vencido. Una vez finalizada la competición, ves a tu familia.

Ahora, tu cerebro profesor toma el control y empieza a

disculparte ante tu familia por hacerles perder el tiempo y haberlos hecho levantarse tan temprano para verte en una carrera tan terrible. Tu cerebro computador envía más

información para que el virus sea mayor: no compites bien cuando estás bajo presión. Y el ciclo continúa. ¿Te suena familiar?

Resumiendo

El cerebro profesor trata con hechos, verdades y lógica.

Basándose en instintos e impulsos, el cerebro chimpancé trata con sentimientos, impresiones y emociones. El cerebro computador actúa como una máquina que recibe órdenes

del chimpancé o del profesor, y para que no tengas que

pensar demasiado, ejecuta programas almacenados

basándose en tus experiencias y recuerdos. Todos estos

sistemas cerebrales luchan por tener el control.

Aprender a tranquilizarte y estar a la altura de las

circunstancias tiene que ver con reconocer qué cerebro lleva el control y después tener una DISPUTA CEREBRAL para que tome el control el cerebro adecuado.

¿Cómo sé qué cerebro tiene el control?

Aparte del método de imagen por resonancia magnética que describimos antes, hay una forma sencilla de averiguar qué cerebro tiene el control en un determinado momento. Como recomienda el doctor Steve Peters, puedes simplemente

hacerte esta pregunta: «¿Quiero pensar o sentirme así?». Si la respuesta es no, tu chimpancé está al mando. Si la

respuesta es sí, tu profesor está al mando. Es así de simple.

Las investigaciones han revelado que algunos de nosotros pasamos el 95 por ciento del día deseando pensar o sentir alguna otra cosa. Así, en esencia, muchos tenemos un

problema con nuestro chimpancé. Nuestros cerebros están siempre

secuestrados por el chimpancé, que despliega cosas que no queremos pensar ni sentir. Dado que tu chimpancé se ha alistado a la «operación salvarte», reaccionará a

cualquier amenaza percibida. La información sensorial

entrante va directa a una centralita del sistema límbico (el tálamo) que enciende la alarma. La amígdala escucha la

alarma y pierde los papeles. El chimpancé grita: «¡Socorro, socorro! ¡Haz algo!». Pero no puedes enfadarte con él, ¡es solo un chimpancé! ¿Te enfadarías con un perro o un niño pequeño? Bueno, tal vez. Sucede que no puedes echar la

culpa a tu chimpancé. Actúa con el deseo de salvarte. Está programado de esa forma y no hay nada que puedas hacer

con ello, aunque no necesites que te salven.

El cerebro profesor sabe que tu reacción chimpancé es

ridícula. Después de todo, es solo una sesión de

entrenamiento o una competición. Nadie va a morir. Pero esta es la cuestión: tu chimpancé es difícil de contener.

Recuerda que tus cerebros están programados para que toda la información entrante llegue antes al chimpancé. Piensa cinco veces más rápido que tu cerebro profesor y tiene una fuerza cinco veces mayor. En resumen, no detendrá su

acción para volver a su jaula. En realidad, eso es bueno.

Recuerda que tu chimpancé está ahí para protegerte. Pero de daños reales. Puesto que es un chimpancé, no tiene la inteligencia necesaria para saber qué es real y qué fantasía.

Todo lo que sabe es que intentar marcar un récord personal en la carrera de 10 kilómetros del Día de Acción de Gracias es similar a tomar una trinchera en la Primera Guerra

Mundial. Antes de pasar al más bien aburrido y no

amenazante mundo del atletismo, el ciclismo o la natación, solo debemos asegurarnos de que nuestro chimpancé se

sienta seguro.

Un plan de ataque para el problema de tu chimpancé

En primer lugar, debes llegar a conocer bien a tu chimpancé, y esto comienza con la comprensión de nuestro modelo

mental (por ejemplo, leer este libro). Esto nos lleva a una regla dorada del entrenamiento del chimpancé: Nunca, pero nunca, intentes controlar a tu chimpancé con fuerza bruta.

Perderás. Siempre. Tu chimpancé es mucho más fuerte que tú y puede actuar muchas veces más rápido.

Debes ser más astuto. Debes aprender a alimentar a tu

chimpancé averiguando en primer lugar qué es lo que le

puede hacer enfadar. Esto conlleva asegurarse de cubrir las necesidades fundamentales de tu chimpancé (instintos e

impulsos). Si te han descrito como una persona muy

competitiva (es decir, alguien a quien le encantan los retos, que odia perder y que convierte todo en una competición), a menudo se debe a que una necesidad fundamental de

reconocimiento y aceptación de tu chimpancé ha quedado

frustrada. Parte de la psicología del deporte consiste en identificar las necesidades que deben cubrirse del

chimpancé, de forma que se pueda entrenar y competir con un chimpancé feliz. A partir de ahí, tendrás que manejar sus explosiones e instalar algún programa antivirus. Lo que debes tener en cuenta es que tu chimpancé no puede actuar solo. Debe tener tu permiso. De hecho, el chimpancé solo te ofrece un curso de acción. Sí, a menudo te ves obligado a someterte ante los mensajeros químicos (neurotransmisores), pero sigue siendo una elección. Hacer que el cerebro profesor tome el mando es similar a sacar a un ejecutivo borracho de debajo de la mesa, ponerle sobrio y hacer que vuelva a dirigir la empresa.

Y ahí es donde comienza nuestro viaje.

1 Alok Jha, «Human Brain Result of “Extraordinarily Fast”

Evolution», The Guardian, 28 de diciembre de 2004,

http://www.theguardian.com/science/2004/dec/29/evolution.science.

2 Christopher Wanjek, «Left Brain vs. Right: It’s a Myth, Research Finds», Live Science, 3 de septiembre de 2013, http://www.livescience.com/39373-left-brain-right-brain-myth.html.

3 Caleb A. Scharf, «In Defense of Metaphores in Science Writing», Scientific American, 9 de julio de 2013,

https://blog.scientificamerican.com/life-unbounded/in—

defense-of-metaphors-in-science-writing/.

4 Agradecemos al doctor Steve Peters habernos ofrecido la plantilla de esta discusión cerebral. «Optimising the

Performance of the Human Mind: Steve Peters at

TEDxYouth@Manchester 2012»,

https://www.youtube.com/watch?v=R-KI1d5NPJs.

5 Jonathan Haidt, The Happiness Hypothesis (Nueva York: Basic Books, 2006).

6 Daniel Kahneman, Thinking, Fast and Slow (Nueva York: Macmillan, 2011).

7 Steve Peters, The Chimp Paradox: The Mind Management Program to Help you Achieve Success, Confidence, and

Happiness (Nueva York: TarcherPerigee, 2013).

8 Peters, The Chimp Paradox.

CORAZÓN

PULE TU PASIÓN, MOTIVACIÓN

E IDENTIDAD

2

ME GUSTARÍA SENTIRME MÁS COMO UN DEPORTISTA

AFRONTA LOS PENSAMIENTOS DEFECTUOSOS SOBRE TU

IDENTIDAD COMO DEPORTISTA

No vemos las cosas como son, las vemos como somos nosotros.

ANAÏS NIN

«Háblame de ti como deportista.» Te asombrarías de cómo contestan los deportistas a esta sencilla pregunta. A primera vista, es una invitación para hablar sobre aspectos rutinarios y cuantificables de la vida deportiva: la prueba en que compite un deportista, el tipo y cantidad de entrenamiento que hace, los resultados recientes, los registros personales, etcétera. Sin embargo, mucho más revelador es cómo hablan los deportistas sobre sí mismos: las palabras que usan, en qué deciden centrarse en primer y segundo lugar y, a veces más importante, lo que no mencionan en absoluto. Examinemos las respuestas de tres deportistas.

Por supuesto. Soy muy bueno. Es probable que pronto sea profesional. Empecé con la bicicleta de montaña y competí en la élite durante varios años. Triunfé. Un chico con el que solía correr (y al que solía vencer) se pasó a Xterra y empezó a hacerlo en verdad bien; tal vez le conozcas [nombre de un profesional de Xterra]. —Sí, le conozco muy bien—. Así que probé Xterra y obtuve triunfos muy pronto. Me impuse en mi grupo de edad en [competición x] y fui tercero en los nacionales. En mi primera temporada me clasifiqué para los mundiales. No conozco a nadie más que haya hecho esto.

DAVE, 27, TRIATLETA TODO TERRENO

Compito en distancia olímpica y en algunos 70.3. En los próximos años voy a pasarme a distancias más largas porque creo que puedo competir bien en ellas. Creo que para distancias más cortas me falta velocidad pura. Por supuesto, soy totalmente realista sobre lo que conlleva poder hacerlo bien en una distancia Ironman, pero me

gustaría probar el siguiente nivel. Soy muy disciplinado y estoy motivado. Mi familia piensa que estoy un poco loco, pero ven cuánto me gusta y vienen a todas mis competiciones. Eso significa mucho para mí.

STEPHEN, 44, TRIATLETA

No estoy segura de poder decir que soy una deportista. Me refiero a que estoy intentando serlo. Soy un poco lenta. Es probable que sea del tipo que se interpone en tu camino. Creo que me falta un poco de confianza en mí misma. Me gusta de verdad, pero... [larga pausa].

Bueno, pongamos por ejemplo mis carreras en grupo. Odio quedarme atrás, no porque sea lenta, sino porque me hace sentir muy mal la idea de que otras personas me están esperando. Estoy segura de que todos piensan: «Vaya, otra vez tenemos que esperarla».

¿Crees que soy un caso perdido? ¿Solo entrenas con personas rápidas?

KATHERINE, 46, CORREDORA

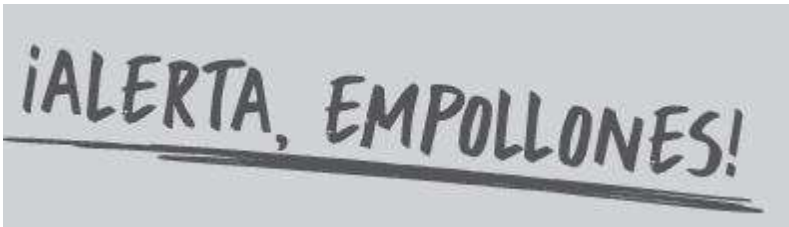
Por supuesto, no son las respuestas completas de Dave, Stephen y Katherine, pero puedes hacerte una idea de qué de forma distinta hablan sobre sí mismos como deportistas.

Incluso tal vez te identifiques con alguno de ellos. Aún más revelador fue el hecho de que en casi todas las conversaciones que tuvimos con ellos proyectaban una autopercepción constante: Dave siempre nos decía lo bueno que es, Stephen era reflexivo y realista, y Katherine estaba siempre criticándose. Ahora bien, no estamos sugiriendo que sea necesario analizar al detalle lo que la gente dice cuando habla sobre su condición atlética.

Lo que estamos sugiriendo es que la forma en que hablas sobre tu deporte y tu lugar en él casi siempre es una ventana abierta a tu mundo interno de creencias, expectativas y experiencias. Por supuesto, estas conversaciones también pueden encubrir significados ocultos o estar repletas de completas mentiras. Lee el siguiente recuadro para saber por qué algunos de nosotros hacemos eso.

Distorsión cognitiva, manejo de impresiones y

fundamentos del autoengaño



AL MENOS ALGUNA VEZ, todo entrenador dice: «Me gustaría que mi deportista fuera sincero conmigo». Muchos deportistas también dicen lo mismo sobre sus entrenadores. Para tu información, si eres entrenador o deportista, y te ves diciendo: «Tonterías, mi deportista/entrenador siempre es sincero conmigo», entonces aquí tienes una noticia de última hora: eres un iluso. Bueno, hablando técnicamente, sufres del sesgo de confirmación con una pizca de ilusión de transparencia, pero dejaremos eso para otro momento. Para entendernos en términos simples: todos somos mentirosos y manipuladores. Pero esta afirmación requiere alguna aclaración. Aunque sin duda es también un engaño, el tipo de engaño del que hablamos aquí no es el deliberado y caprichoso asociado con el vendedor de coches usados, el cónyuge que engaña a su pareja o el inversor que engaña a su socio. La clase a la que aquí nos referimos es mucho más benigna, involuntaria. Bienvenido a la emocionante ciencia de la distorsión cognitiva.

Cuando te convences de que para ser un triatleta de competición necesitas una superbicicleta de 10 000 dólares, estás muy cerca del autoengaño. Cuando culpas a tu entrenador por no ser más rápido, a pesar de haber realizado solo el 60 por ciento de las sesiones, estás siendo, ejem, selectivo con los hechos. Los psicólogos llaman sesgos cognitivos a estos autoengaños, y son tan naturales como respirar. Son errores sistemáticos en el pensamiento que nos predisponen a pensar o actuar de una forma en perjuicio de otra, cuando la pura lógica

recomendaría un pensamiento o acción diferentes.

El cerebro humano es tan propenso al autoengaño que muchos científicos creen que debe servir a un propósito muy útil para la supervivencia ¿Por qué si no nos mentimos de manera constante de setenta formas distintas?* Los estudios científicos dicen que engañamos a nuestro cerebro más a menudo que a los demás, rara vez sabemos cuándo lo hacemos, en la mayoría de los casos es inofensivo y es probable que incluso «natural», pero sin duda solemos tomar medidas para evitar que la cosa se descontrole (por ejemplo, comprar tonterías que no nos podemos permitir).

En lo que respecta a manejar nuestra identidad atlética externa, domina un tipo de distorsión: el sesgo de deseabilidad social. Es una bonita forma de decir que tenemos tendencia a decir a la gente cosas que nos ayudan a que nos consideren de manera favorable. Como sabe cualquier buen entrenador, cuando los deportistas dicen que son «en verdad disciplinados», antes que suponer que estamos usando el mismo diccionario es mejor esperar a las pruebas. El sesgo de deseabilidad social es una estrategia de una familia de distorsiones cognitivas que intentan controlar cómo nos ve el mundo. Los psiquiatras llaman a esto manejo de impresiones. De manera natural, casi todos nosotros estamos motivados para comprometernos en el manejo de impresiones porque está en juego nuestra identidad externa (en lenguaje sencillo, nuestra reputación o nuestro carácter). Imaginemos que alguien inventara un programa especial para ofrecer continuamente al mundo datos que manipulen de forma experta la impresión que damos en público. ¡Se haría milmillonario! Bueno, espera, se llama Facebook, también conocido como programa de manejo de impresiones. Recuerda esto la siguiente vez que alguien publique una captura de pantalla de sus estadísticas de entrenamiento. En el capítulo 5

explicamos el manejo de impresiones con más detenimiento, y los chanchullos que la gente hace en Facebook.

* «List of Cognitive Biases», Rational Wiki,

http://rationalwiki.org/wiki/List_of_cognitive_biases.

Un aspecto de tu mundo interno es tu identidad atlética, que es el grado en que te identificas con el hecho de ser un atleta y cómo contemplas a otros para confirmar o validar tus creencias sobre tu condición de deportista. La identidad atlética consiste en pensar y sentirse totalmente como un deportista. No tiene nada que ver con lo rápido que seas, cuánto compites ni cuánto entrenes. Aunque estos detalles pueden ser indicios de tener una identidad atlética madura, sin duda no son necesarios. Si quieres mejorar de verdad, debes leer uno de los artículos científicos que desarrollaron este concepto.[1] Por lo tanto, ¿qué es lo que forma una identidad atlética madura?

1. En la actualidad participas en deportes o actividades físicas.

2. Te sientes cómodo llamándote a ti mismo «deportista».

3. Te sientes cómodo cuando otros te llaman «deportista».

4. Tú «posees» tu habilidad deportiva. No te sientes avergonzado de ella, ni sientes la necesidad de demostrar tu habilidad deportiva a otros.

5. Cuando hablas sobre tu habilidad o tu rendimiento no te pierdes en demasiadas autocríticas ni autoensalzamientos (decir a la gente lo bueno que eres).

6. Mantienes un equilibrio saludable entre tu deporte y otras actividades. Tu habilidad y/o rendimiento en el deporte no es la única contribución a tu autoestima. Tienes amigos que no son deportistas, y con frecuencia en situaciones sociales hablas de temas no relacionados con el deporte.

7. Cuando las cosas se ponen difíciles (por ejemplo, perder, fracasar, recibir un castigo, lesionarse, etc.), tienes reacciones

emocionales que la mayoría de la gente considera razonables.

Un signo de que ya tienes algún nivel de identidad atlética es el hecho de que estés leyendo este libro. De nuestra definición captarás que hay dos elementos en la identidad atlética: tus pensamientos y sentimientos internos como deportista y hasta qué punto otros te consideran un deportista (o, hablando con más propiedad, cómo percibes tú que te ven).[2] Cuando hacemos deporte de resistencia desarrollamos nuestras identidades atléticas interna y externa: aprendemos habilidades y técnicas, desarrollamos nuestra condición física e interactuamos con compañeros deportistas. Nuestro uso del deporte para definir nuestra condición de deportista es un indicio de que nuestra identidad atlética interna está madurando. «Soy triatleta.» «Practico crossfit.» «Soy corredor.» Cuando nos damos cuenta de que otros nos llaman deportista tenemos un signo de que nuestra identidad atlética externa es más fuerte.

Secretos para desarrollar una identidad atlética madura Tener una identidad atlética madura es crucial para convertirse en un deportista valiente.

Observa que cuando describimos la identidad atlética ideal utilizamos la palabra madura en lugar de fuerte. Una identidad madura es la que ha crecido por completo y no se ha desarrollado a expensas de otras identidades (por ejemplo, como pareja, trabajador, amigo, etcétera). Una identidad atlética madura promueve la confianza en uno mismo, la autodeterminación y una sensación de una competitividad saludable. Aunque una identidad atlética fuerte también promueve estas cualidades, suele venir con muchos aspectos con consecuencias negativas. Por ejemplo, las personas con una identidad atlética muy fuerte suelen esforzarse por superar las lesiones y, cuando no pueden entrenar, sufren una angustia emocional excesiva.

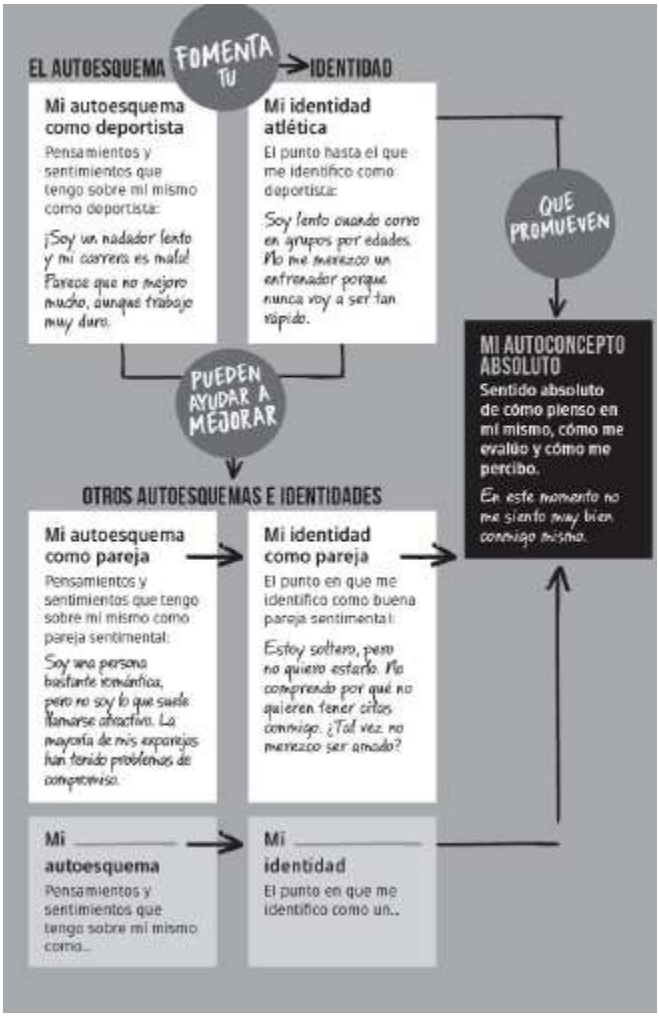
Para saber cómo desarrollar la identidad atlética necesitamos profundizar un poco más en sus raíces psicológicas, el incómodo «autoesquema». Hace referencia a los pensamientos que la gente tiene sobre sí misma en distintas áreas de la vida, una especie de huella mental de quiénes son, lo que pueden hacer y cómo creen que los perciben los demás.

Debemos considerar un autoesquema como un andamiaje cognitivo o

un autoestereotipo: cómo se forman los pensamientos sobre aspectos de uno mismo. «Yo no soy tan competitivo» o «Soy una persona bastante extrovertida» son afirmaciones sobre autoesquemas. Tenemos autoesquemas sobre muchas esferas distintas de nuestra vida: nuestra identidad como pareja sentimental, como empleado o estudiante, como padre, como amigo, como deportista o lo que sea. Todas estas identidades alimentan un «autoconcepto» más amplio, un sentido absoluto de quién eres, cuáles son tus atributos, y qué y por qué determinadas cosas son importantes para ti. La fuerza de tu autoconcepto absoluto está determinada por la importancia relativa que concedes a cada una de tus identidades. Por ejemplo, si consideras que ser un buen padre (tu identidad como progenitor) es más importante que ser un buen deportista (tu identidad atlética), entonces tu identidad como progenitor contribuye más a tu autoconcepto absoluto que tu identidad atlética. Seguramente tus autoesquemas individuales están interconectados. Después de todo, los pensamientos y los sentimientos no existen en el vacío. Sentirse molesto o asombrado por un aspecto de tu vida puede contaminar tus otras identidades. Es bastante inusual encontrar deportistas que sufran de nudos de autoesquema en solo un aspecto de sus vidas. Esto es de hecho una buena noticia, porque significa que mejorar el modo en que piensas y sientes sobre ti mismo como deportista puede tener un efecto positivo también en otras áreas de tu vida.

Tu autoesquema deportivo se desarrolla a partir de los recuerdos de tus experiencias, pero también se ve influido por las expectativas de cómo crees que será tu yo futuro en determinadas situaciones. Por ejemplo, sin duda tu autoesquema como corredor sería fuerte si en la universidad corrieras en pista y campo a través, pero también podrías tener un autoesquema básico de triatleta aunque nunca lo hayas sido. ¿Por qué? Porque conoces la disciplina y el compromiso necesarios para ser un deportista, y en la actualidad nadas y montas en bicicleta para estar en forma. En áreas en las que tienes poca o ninguna experiencia, o simplemente te son indiferentes, tal vez no tengas ningún esquema en absoluto. En estos casos se dice que en esa área careces de esquema. Por ejemplo, yo carezco del esquema de granjero. Lesley carece del esquema de una persona mañosa y organizada. Ejem.

Tu AUTOESQUEMA configura tus expectativas de lo que crees que puedes hacer, lo que intentas y en qué persistes, cómo explicas tus éxitos y tus fracasos, y cómo quieres que otros te vean en determinadas áreas de la vida.



Es importante entender el autoesquema de un deportista, porque nos ayuda a hacer predicciones sobre los tipos de situaciones que es probable que sientan como estresantes, retadoras y las que ofrezcan recompensas, y, de forma crítica, en qué aspectos necesitamos centrarnos para ayudarlo a mejorar la confianza en sí mismo y el valor, a asumir responsabilidad y aprender destrezas de aceptación («poseerlo»). Esto significa que desarrollar una identidad atlética madura requiere que tu autoesquema como deportista esté en cierta medida libre de errores. ¿Cómo sabemos si tienes muchos errores en tu autoesquema? Sencillo. Te pedimos que te describas a ti y a tu condición deportiva, y escuchamos lo que dices y cómo lo dices. Te

pediremos que hagas eso más adelante, y después te enseñaremos a convertirte en tu propio psiquiatra.

En este capítulo nos centramos en los deportistas que necesitan mejorar o fortalecer su identidad atlética, como por ejemplo Katherine. Dedicamos otros capítulos de este libro a ayudar a los deportistas a afrontar el problema exactamente opuesto: un sentido demasiado desarrollado de la identidad atlética y la basura que sale cuando te conviertes en un personaje unidimensional.

Es importante señalar que no hay conocimientos que respalden aquello que se requiere para tener su identidad atlética desarrollada y madura. Sin duda, hay muchos estudios publicados sobre cómo medir la identidad atlética, y de cómo clasificar a la gente de acuerdo con la fuerza y la importancia de su identificación, pero para ti como deportista de resistencia no tienen relevancia práctica porque no te dicen qué hacer a continuación.[3]

Esto no significa denigrar la utilidad de la ciencia, sino simplemente resaltar que los objetivos de la investigación psicológica y del deportista de resistencia no son los mismos.

Tú quieres ser más rápido y feliz, mientras que la mayor parte de la investigación psicológica se dedica a avanzar teorías sobre lo que lleva a la gente a triunfar en términos deportivos. Hay muchas razones por las que ambas son causas nobles, pero, para averiguar lo que podemos hacer, volvamos al caso de Katherine.

Katherine no se considera una deportista. Podríamos preguntarnos: ¿Y qué? Si ella sale a espacios exteriores, disfruta de la mayoría de sus experiencias deportivas y lo hace lo mejor posible, ¿es en realidad necesario un análisis más profundo? Bueno, esto depende de Katherine. Nuestro examen para ayudarla a decidir si merece la pena estudiar más su caso discurre de esta forma:

Simon: Katherine, ¿te interesa trabajar en cómo piensas y sientes sobre ti misma como deportista?

Katherine: ¿Qué quieres decir?

Simon: Bueno, hemos observado que cuando hablas sobre ti misma, a menudo dices cosas que sugieren que no te sientes digna de considerarte una deportista.

Katherine: Bueno, eso se debe a que no lo soy. Quiero decir, por eso busco un entrenador.

Quiero convertirme en deportista.

Simon: A eso me refiero. Tú ya entrenas y compites como corredora, pero no te consideras una deportista.

Katherine: ¿Te refieres a la mentalidad?

Simon: Sí, más o menos. Más bien a cómo piensas sobre ti misma. Tú quieres mirarte al espejo y ver a una deportista, por dentro y por fuera, ¿verdad?

Katherine: ¡Sí!

Dado que sabemos que un autoesquema puede influir en otro, no debería sorprendernos que Katherine fuese autocrítica también con algunas de sus otras identidades. Tal vez con solo fijarnos en su área deportiva podríamos esperar ver alguna influencia sobre otros ámbitos de su vida.

Problemas comunes de identidad atlética

Katherine tiene lo que llamamos una identidad atlética inmadura: necesita mejorar su sensación interna y externa de ser una deportista. Antes de centrarnos en cómo ayudar a deportistas como Katherine,

echemos un vistazo a algunos otros problemas de identidad atlética que nos hemos encontrado en nuestro trabajo con deportistas. Estos tipos son completamente creación nuestra. Sin duda, no han estado sujetos a un análisis científico riguroso, pero reflejan algunos de los temas más comunes que hemos observado, y agruparlos de este modo ilustra la psicología subyacente de la formación de la identidad.

Hay muchas otras razones por las que la identidad atlética y el autoesquema precursor pueden ser un poco inseguros. Merece la pena señalar que estos distintos tipos de problemas de identidad no tienen por qué tener soluciones únicas. Encontrarás algunos consejos rápidos para ayudarte a reconfigurar tu pensamiento, pero las verdaderas soluciones llegarán más adelante, en este mismo capítulo, con los ejercicios. El objetivo es ayudarte a reconocer algunos de los pensamientos y sentimientos que experimentas.

Problemas con las discordancias en la identidad

A veces hay una gran discordancia entre los ámbitos interno y externo de nuestra identidad atlética. Por ejemplo, si otros nos consideran un deportista pero nosotros no nos sentimos como tal, entonces existe una discordancia. A la inversa, si te sientes deportista pero algunas personas te dicen todo el tiempo que en realidad no lo eres, se da también una discordancia. La discordancia en la identidad también puede desarrollarse de formas sutiles. Por ejemplo, en Estados Unidos hay una percepción creciente de que alguien no es un verdadero triatleta hasta que no ha participado en un Ironman. Simplemente pregunta a cualquier deportista más o menos novato cuántas veces le han preguntado cuándo hará una competición con la distancia de un Ironman. Puede llegar a ser bastante irritante.

Nuestras identidades atléticas interna y externa también pueden divergir debido a la gente con la que pasamos el tiempo. Por ejemplo, yo soy un triatleta de nivel medio que compito en grupos de edad (Simon), que se casó con una campeona del mundo profesional (Lesley). Al principio, mi identidad atlética interna sufrió un duro golpe porque pasé a vivir con alguien que tenía una identidad atlética externa forjada en acero. Cuando de manera constante nos encontramos rodeados por recordatorios de en qué consiste ser un «verdadero atleta» —cómo entrenan, cómo se recuperan, cómo comen —, nuestra identidad atlética interna comienza a dar marcha atrás.

Mis épicas carreras de tres horas ya no parecen tan épicas. Si quieres sentirte un tanto inferior, entonces ten una cita con un/a triatleta profesional. Hasta que tu autoesquema por fin se recompone, puede ser dolorosamente desmoralizante.

*** Consejos rápidos de ayuda. Asegúrate de ampliar tu propio autoesquema entrenando con gente de distintos niveles de experiencia y capacidad deportiva.**

Cuando entrenas solo con personas que son mucho más rápidas o mucho más lentas, puede verse afectada la forma en que consideras tu propia habilidad.

Cuando los demás te dejan atrás constantemente es difícil sentirse bien, y existe el peligro de la falsa comodidad que llega cuando siempre eres el primero. Una buena estrategia consiste en «periodizar» los compañeros de entrenamiento. Al adaptar tus compañeros de entrenamiento a tu sesión específica o fase de entrenamiento (por ejemplo, en tus días fáciles evitar a los peores), podrás asegurarte de cubrir tus objetivos de entrenamiento, y tu autoesquema no siempre se verá afectado.

Problemas con una identidad volátil

Si tus pensamientos de «soy un deportista» fluctúan en gran medida, entonces se dice que tu identidad atlética es «volátil». Puede que una semana te sientas como un completo

machote, pero otra como una completa escoria. No debe confundirse esto con los cambios en la propia confianza, que suelen fluctuar en todos los deportistas. Para quienes tienen una identidad volátil, «sentirse un deportista» está fuertemente influido por los hábitos de entrenamiento. Haz menos entrenamiento y te sentirás menos deportista. Puesto que el entrenamiento constante es la demostración conductual de la identidad atlética, establecer unos hábitos concienzudos de entrenamiento te ayudará a superar los obstáculos y contribuirá a que te sientas un deportista. Esta es una de las razones por las que las lesiones crónicas pueden ser tan problemáticas desde el punto de vista emocional. Es como si alguien estuviese negando tu condición de deportista.

*** Consejos rápidos de ayuda. La constancia y la exitosa**

realización del entrenamiento son claves para ayudarte a estabilizar tu identidad atlética.

Establece objetivos y patrones asequibles que puedas mantener durante semanas y meses, no solo un fin de semana. Pegarte una dura sesión después de un descanso para disparar tu sentido de «ser un deportista» puede funcionar durante algunos días, pero no es sostenible y a menudo demuestra ser un seguro para las lesiones.

Problemas que conlleva buscar una identidad anterior Si tienes experiencias anteriores de ser un «buen» deportista pero diversos acontecimientos vitales y decisiones te han convertido en una versión inactiva y en baja forma de ti mismo, volver a practicar deporte puede desencadenar una crisis de identidad, porque los regresos suelen evaluarse emocionalmente con tu yo anterior. Tal vez utilizaste el de uno de los mejores deportistas locales. Todo el mundo te conocía como el chico listo, porque te imponías al grupo de corredores y eras uno de los más rápidos en las sesiones de carreras de tu club. Después de un descanso de dos años debido a una lesión, a trabajo o a cuestiones familiares, vuelves al deporte. Aún eres combativo y competitivo, pero ahora eres más lento que el caballo del malo (al menos en tu opinión). Algunos chicos a los que siempre ganabas parecen haber mejorado mucho y te adelantan sin esfuerzo. Quizá te desmoralices de verdad al ver que tu ritmo es más lento de lo que ha sido jamás. Esto puede ser muy frustrante y, en algunos casos, un reto emocional suficiente para acabar con tu motivación y hacerte preguntar si todo esto merece la pena. La solución en este caso consiste en centrarte en desarrollar una nueva identidad en el deporte, un sentido renovado de lo que es importante y de cómo mides el éxito: tu nueva normalidad.

*** Consejos rápidos de ayuda. Considera tu nueva identidad como la fase inicial de una renovación, o el inicio de una versión 2.0 de tu yo atlético anterior. En lugar de recordar el pasado con optimismo, concéntrate en lo que no te gustaba de tus hábitos de entrenamiento de aquel entonces, y en lo que quieres hacer de forma distinta en esta ocasión. Quizá no hicieras estiramientos, o no analizabas biomecánicamente tus carreras para reducir el riesgo de lesión. Tal vez sobreentrenabas. Durante las sesiones de entrenamiento, invierte más tiempo en los objetivos relacionados con los procesos, como por ejemplo la técnica y la forma, en lugar de objetivos relacionados con los resultados, como el**

tiempo total o el ritmo promedio para una distancia determinada.

Problemas con el cierre de identidad

Cuando la gente adopta demasiado pronto una sensación del propio yo, los psicólogos lo llaman cierre de identidad. Se trata de la finalización prematura del crecimiento de la identidad porque uno cree que ya sabe quién es. En esencia, se deja de evaluar de manera crítica el sistema de creencias que acompaña a la identidad. Piensa en los adolescentes que crecen con un sistema de creencias muy firme sin llegar nunca a cuestionárselo. No es una identidad madura porque nunca tuvo la posibilidad de desarrollarse. Sin embargo, una vez que crecen pueden empezar a cuestionar su sistema de creencias e incluso revisar una identidad antes rechazada. En los deportes de resistencia, el cierre de identidad puede tener lugar en cualquier momento, bien en los niños torpes que pronto deciden que «no son deportistas», o en los profesionales de élite que se retiran de forma prematura porque se han desilusionado con el deporte o han confiado en factores externos para motivarse.

Un indicio de que nos encontramos en peligro de que se cierre nuestra identidad es sentir como si hubiéramos perdido de vista lo que es importante en la vida, o en nuestro deporte.

Por ejemplo, ya no disfrutar del deporte del modo en que solíamos hacerlo, o sentirnos atrapados por las circunstancias, pueden ser indicios de que estamos perdiendo el contacto con la identidad que al principio nos abrió el camino.

El cierre de identidad es en especial habitual durante la niñez porque es cuando somos más propensos a adoptar el sistema de creencias de otros, o tenemos experiencias que nos hacen apartarnos de algo por completo. Por ejemplo, tal vez cuando llegaba el momento de formar los equipos te elegían el último. Puede que hubieras sido bueno en los deportes, pero tus padres no te animaran a participar. Todo esto puede conducir al cierre de identidad. Tratarlo puede ser en particular necesario cuando intentamos levantar a alguien del sillón. El estudio de caso del final del capítulo es una prueba de que se puede revertir el cierre de identidad en uno mismo o en alguien próximo.

*** Consejos rápidos de ayuda. Para el novato: intenta que otros**

deportistas te guíen para ayudarte a comenzar e intenta evitar entrenar tú solo. La mayoría de los clubes locales tienen sesiones diseñadas para los principiantes. Comienza simplemente observando. Otra estrategia es encontrar un compañero que quiera pasar contigo el viaje de transformación. Para el deportista experto: concéntrate en tus motivaciones originales e intenta poner en relación tu entrenamiento con tu sistema de valores.

RESOLVER PROBLEMAS DE LA IDENTIDAD ATLÉTICA

Hay dos tipos de soluciones para ayudar a mejorar la identidad atlética. Podrías cambiar la creencia subyacente que tienes sobre ti como deportista (tu autoesquema atlético), o simplemente puedes fingir una identidad que no es la tuya. Sí, puedes fingirla. Se llama actuar. Cambiar tu autoesquema es una estrategia de dentro afuera (manejando pensamientos para cambiar sentimientos que cambien acciones), mientras que fingirlo es una estrategia de fuera adentro (manejar acciones para influir en sentimientos que cambian pensamientos). Ambas estrategias se basan en buenas pruebas científicas. La primera funciona tratando la causa raíz fundamental, pero requiere tiempo, esfuerzo y más motivación por tu parte. La segunda es una solución rápida, pero no trata de manera directa el problema subyacente. Recomendamos utilizar ambas técnicas porque te ayudan a desarrollar una identidad atlética madura con más rapidez que si utilizaras cada una de ellas por separado.

Desarrollar tu identidad atlética resolviendo tu autoesquema Con independencia del tipo de problema en torno a la identidad que estás experimentado, la solución más directa consiste en cambiar el código

fuente subyacente, tu autoesquema atlético. Recuerda, el autoesquema atlético es el andamiaje cognitivo que consiste en pensar y sentir como un atleta. Sí, así que necesitamos cambiar eso. Pero. ¿cuán realista es esperar cambiar tu sistema de creencias fundamental como atleta y recalibrar las expectativas que tienes de ti mismo en el deporte? Resulta que es por completo realista.

Solo requiere un poco de trabajo.

Aprieta los dientes: vamos a profundizar

Debemos ponernos metafísicos durante un momento. Ahora que nos hemos familiarizado con los conceptos de autoesquema atlético, identidad atlética y autoconcepto, vamos a presentar otro concepto: el tú definible.

El tú definible hace referencia a tus características, atributos y experiencias que pueden medirse de forma objetiva. Por lo tanto, te guste o no, el tú definible está simplemente ahí.

Paciencia. Por ejemplo, pesas 74 kilogramos, tienes un 28 por ciento de grasa corporal, tienes una potencia umbral funcional de 245 vatios, has vivido en siete casas distintas, tienes dos hijos, has tenido nueve empleos, has finalizado cuatro medias maratones, no tienes apéndice y te han puesto dos multas por exceso de velocidad. El tú definible es lo que es. No puedes cambiar el pasado. Es como una enciclopedia, ofrece el resumen de ti mismo, pero con menos mentiras. Conocer la diferencia entre los diversos aspectos del «yo» es el primer paso crítico para solucionar las jodidas cosas que has creado sobre ti mismo en tu propia cabeza. Para mostrarte por qué son cosas jodidas necesitamos una analogía.

La analogía de la partida de ajedrez

Piensa en el tú definible como si fuera un tablero de ajedrez. Es una cosa objetiva en cualquier punto particular del tiempo. Existe con

independencia de si se juega una partida o no. Igual que no hay que debatir si un tablero de ajedrez contiene cuadrados o círculos, no hay que debatir que has corrido los 10 000 en 44:55 (o el registro personal que tengas), que pesas 77 kilogramos, que quedaste entre los diez primeros en los nacionales, que en la bicicleta puedes aguantar 215 vatios durante una hora, que nunca has hecho un Ironman y que abandonaste tu primer 70.3 porque sufriste un ataque de asma mientras nadabas. No puedes cambiar esos hechos. Simplemente están ahí. Ese es tu tablero de ajedrez.

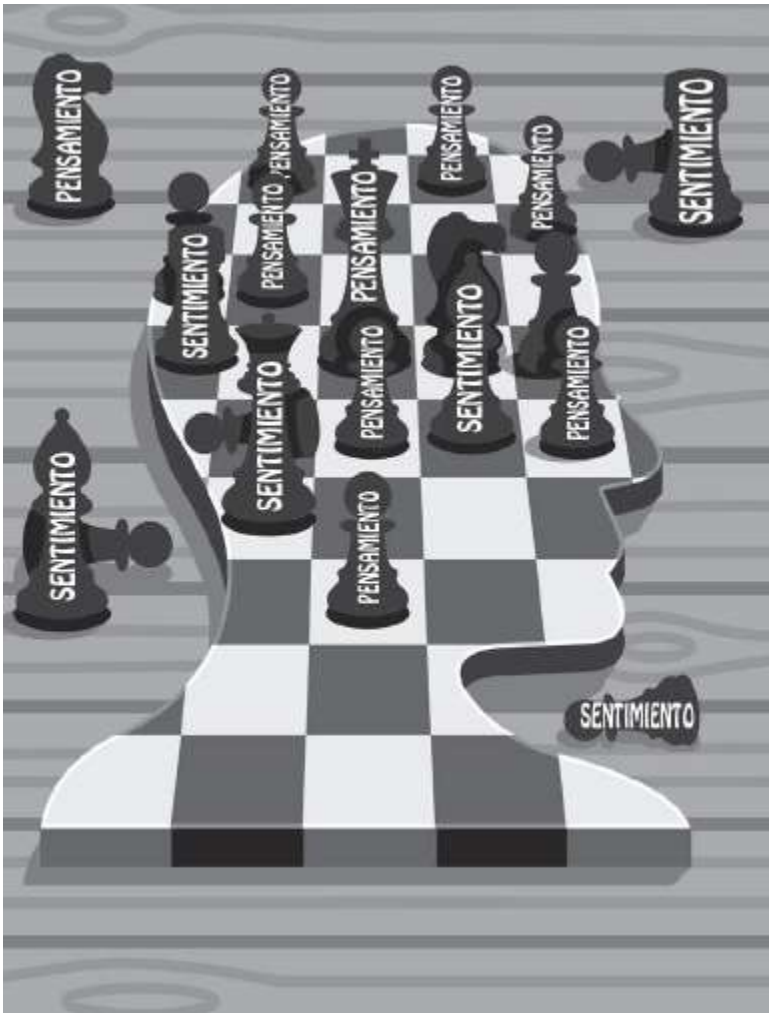
En cambio, los pensamientos y sentimientos que tienes sobre ti mismo son tus piezas de ajedrez. Son las representaciones mentales de tu tú definible, además de los pensamientos sobre los pensamientos (llamado metacognición, como «¡No me gustaría sentirme así!» o «¿Por qué tengo este pensamiento?»). Cada pieza de ajedrez es un pensamiento o emoción diferente. Algunas son pensamientos agradables, otras desagradables; algunas negativas, otras positivas. «Sentirse gordo» es una pieza de ajedrez porque es un pensamiento, mientras que tu composición corporal real forma parte de tu tablero de ajedrez. No sentirse como un deportista es una pieza de ajedrez; ser un deportista forma parte de tu tablero de ajedrez (si entrenas y compites en un deporte eres un deportista, ¡te guste o no!). Pensar «Yo nunca podría hacer eso» es una pieza de ajedrez basada en aspectos del tú definible: lo que has hecho en el pasado, tu condición física o nivel de habilidad, etcétera. Es irrelevante que puedas hacerlo o no, porque es una representación subjetiva, una evaluación de ti mismo y lo que crees que puedes hacer.

A veces, tus piezas de ajedrez atacan a otras piezas, y a veces se defienden. A veces están en silencio y simplemente permanecen ahí quietas. Por ejemplo, quizá algunos días te sientas como un deportista, pero otros días no. Algunos días tienes mucha confianza en tu habilidad deportiva; otros días no. Las piezas se mueven, pero el tablero no. Cuando llenamos el tablero con piezas de ajedrez puede resultar abrumador porque compiten por nuestra atención y pueden hacernos pensar que su evaluación es real. Cuando pasas tiempo preocupándote por tu preocupación (metacognición), estás añadiendo aún más piezas. Cuando tu cabeza se ocupa de una batalla sangrienta, entre pensamientos de no ser lo suficientemente bueno o valioso (una pieza de ajedrez), pero deseando serlo de manera desesperada (otra pieza de ajedrez), todo lo que puedes pensar y sentir es lucha y conflicto (más piezas de ajedrez), tal vez atrapado en el pensamiento de que un bando debe ganar para que seas feliz (¡oh, Dios, otra pieza más!). Antes de que te des cuenta, puede parecer más una partida de jenga, y eso es muy agotador. La buena noticia es que hay un

elemento crítico que falta en tu analogía: el jugador de ajedrez. Así que esta es la lección que puedes asimilar: Los pensamientos y sentimientos que experimentas en realidad no son tú en absoluto, porque tú eres un ajedrecista, no una pieza de ajedrez. Tú experimentas tus pensamientos, pero en realidad no eres ellos. Tú eres quien contiene la experiencia; no eres la experiencia en sí misma. Si alguna vez vas a liberarte de los pensamientos y sentimientos que no quieres, el primer paso es practicar una estrategia llamada desapego. El desapego es una técnica diseñada para librarte de la forma en que te experimentas. Espera, ¿qué? Demostremos este acertijo existencial con el ejercicio 1

(página 44).

Modificar la narración sobre ti mismo



Por lo general, los deportistas que luchan con conflictos de identidad se han convencido a sí mismos de que ellos son sus pensamientos y sus emociones. Decirte a ti mismo que nunca serás un verdadero deportista o que eres un corredor en grupo muy lento es cometer el error de creer que los pensamientos y los sentimientos son lo mismo que tú. Sí, deja de hacer eso.

Puedes decidir qué pensamientos y sentimientos relacionados con el deporte quieres ignorar y cuáles quieres escuchar. Lo que escuchas en la actualidad es el equivalente de tu identidad atlética. Por eso la

identidad atlética no consiste en velocidad, puntuación, delgadez o cantidad de entrenamiento. Una identidad atlética madura es simplemente una configuración especial de pensamientos sobre emociones. Para los locos del ajedrez, pensad en el ataque stonewall o el ataque indio de rey: el equilibrio perfecto entre confianza y riesgo. Aunque no siempre sientas tener el control de lo que son esos pensamientos y sentimientos, siempre tienes el control de lo que decides hacer con ellos.

Esta es una distinción crucial: no podemos hacer que ciertos pensamientos y sentimientos desaparezcan de forma mágica, pero podemos controlar cuáles de ellos escuchamos, y podemos emplear acciones para ayudar a configurarlos. Pero antes debemos saber más sobre ti.

En el ejercicio 2 (página 45), tómate un minuto para describirte como deportista. Una vez que hayas etiquetado tu autodescripción, puedes empezar a localizar posibles discordancias entre los hechos sobre ti mismo y tus pensamientos. No te quedes atascado en palabras o frases exactas, concéntrate en temas generales. Por ejemplo, «Dudo de mi habilidad, pero en realidad he logrado muchas cosas».

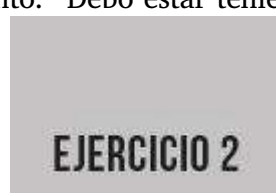
OBSERVAR LO MALO

Haz este ejercicio mientras estás sentado cómodamente en un ambiente tranquilo.

Recuerda una experiencia reciente que hayas tenido en el deporte, que no haya sido buena, es preferible una que te haya fastidiado por completo. Puede ser una competición que no te fue bien, una sesión de entrenamiento que se fue al garete, o alguna otra circunstancia que percibiste como desagradable.

Recrea esa experiencia en tu cabeza: las visiones, los sonidos y los olores; todo lo que pueda revivirla. No te preocupes si lo consideras difícil. Lo es. Una vez que estés viendo la película, abandona tu cuerpo y planea por encima de él, como si fueras un dron humano, dando vueltas sobre ti mismo, viéndote experimentar la situación difícil. Puedes verte a ti mismo, pero en ese momento tú no eres tú. Lo sé, parece una tontería.

Recopila los pensamientos y sentimientos que estás experimentando sobre «ti». Intenta ser lo bastante consciente como para etiquetar la experiencia, pero no para tenerla (un poco como ver la mueca de un amigo durante una competición y saber qué hay dentro de su mente). Si te resulta de ayuda, observa burbujas de pensamiento que surgen con el material que corría por tu mente. Ahora empieza a describir y etiquetar lo que ves y los pensamientos y sentimientos que recuerdas tener: «Oh, sí, ese es el momento en que Judith me atrapó. Viene por dentro. Y ahora me está adelantando. Este es el primer pensamiento: "¿Judith me está pasando? ¿De verdad? ¿La j*dida Judith?". Y aquí llega el segundo pensamiento: "Debo estar teniendo un mal día si ella me atrapa. ¿Ves como todo



mi cuerpo empieza a ponerse tenso porque me siento fatal?"».

Etcétera. Si te encuentras divagando y te sientes en el interior de tu cuerpo, ¡vuelve a subir a tu dron!

Sigue etiquetando las burbujas de pensamientos otros pocos minutos.

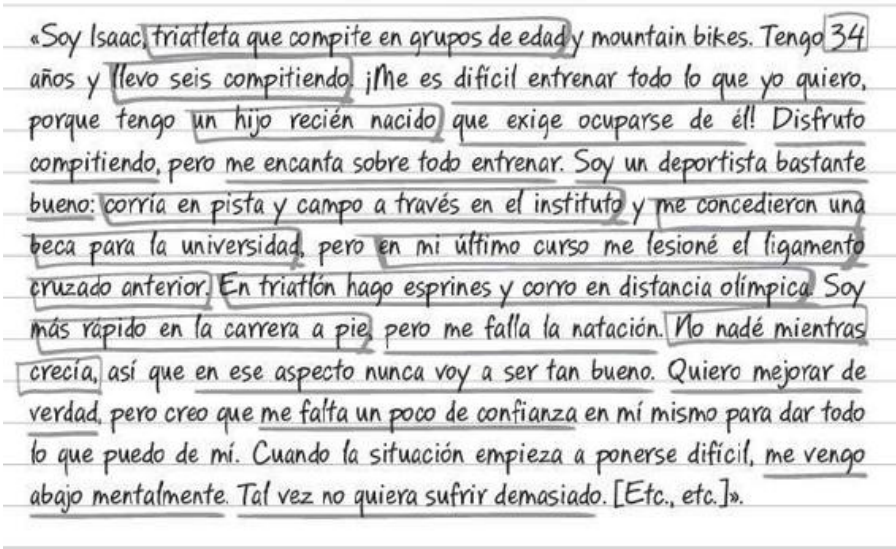
¡Enhorabuena! ¡Acabas de lograr desapegarte de una experiencia cognitiva y emocional!

Tu yo real (el ajedrecista) estaba arriba en el dron, mientras que tus pensamientos y sentimientos (tus piezas de ajedrez) se encontraban ocupados debajo, convirtiendo tu vida en un infierno. La próxima vez que te sientas abrumado por sentimientos de no ser lo suficientemente bueno o valioso como deportista, utiliza este ejercicio para separar el yo real del doloroso autoesquema que te causa problemas. Esta técnica se utiliza bastante en la práctica de la meditación, porque nos ayuda a evitar quedarnos atascados o a sentirnos abrumados por pensamientos y sentimientos negativos.

HÁBLANOS DE TI COMO DEPORTISTA

En el espacio que hay debajo, descríbete como deportista. Nadie va a leer esto, así que intenta ser todo lo sincero que puedas. No hay respuestas correctas ni incorrectas: es solo una oportunidad para que escribas sobre ello del modo que te parezca más natural.

Ahora vuelve a leer tu autodescripción y rodea con un círculo las palabras o frases relacionadas con el tú definible (cosas que sean objetivamente ciertas). Léelo una segunda vez y subraya todas las palabras o frases que contengan pensamientos o sentimientos sobre ti como deportista.



A continuación, un ejemplo de autodescripción, que contiene hechos, pensamientos y sentimientos:

Cotejar los datos de tu autoesquema

Para realinear nuestro autoesquema debemos revisar las marcas distintivas de una identidad atlética madura. ¿Por qué? Para 1) identificar cuál de nuestros pensamientos y sentimientos actuales son compatibles con esta, 2) destacar los pensamientos a los que debemos prestar más atención para mejorar la identidad atlética, y 3) identificar acciones concretas que podamos adoptar de forma regular para contribuir a «fijar» los buenos pensamientos. Observemos algunos ejemplos:

ATRIBUTO N.º 2: Me considero un deportista

Pensamientos y acciones actuales: Sí, entreno y compito en un equipo local de campo a través. Siempre estoy leyendo rev

ATRIBUTO N.º 4: No siento la necesidad de

demostrárselo a otros

Pensamientos y acciones actuales: Sí, soy culpable de publicar mis estadísticas de entrenamiento en las redes sociales par

Las acciones son una excelente forma de ayudar a realinear pensamientos y sentimientos porque se convierten en parte del tú definible (hechos observables sobre ti mismo). Cuando intenta dar sentido a las situaciones, tu cerebro se ve obligado a escuchar cosas objetivamente ciertas sobre ti mismo. No siempre las interpreta de manera correcta, pero se ve obligado a prestar atención a ellas. En esencia, estamos ampliando nuestro tablero de ajedrez añadiendo

nuevas casillas que ejemplifican una identidad atlética madura. Inténtalo en el ejercicio 3.

COTEJAR LOS DATOS DE TU

AUTOESQUEMA

Echemos un vistazo a cómo concuerdan tus pensamientos y acciones con el autoesquema de una identidad atlética

madura. Las frases que siguen son aquello por lo que nos esforzamos. No importa si ahora no son aplicables a ti. En el espacio que hay debajo de cada frase, describe cómo

concuerdan o no concuerdan tus acciones y pensamientos

actuales. Después piensa en cómo podemos modificarlos

para adaptarlos mejor a una identidad atlética madura. En otras palabras, anticipar qué palabras te dirás a ti mismo para ayudarte a alcanzar la madurez, y qué acciones

emprenderás para reforzar este pensamiento.

En la actualidad participo en deportes o actividades físicas.

Pensamientos y acciones actuales:

Lo que me diría a mí mismo:

Acciones que emprendería:

Me puedo considerar un deportista.

Pensamientos y acciones actuales:

Lo que me diría a mí mismo:

Acciones que emprendería:

Otros me consideran un deportista.

Pensamientos y acciones actuales:

Lo que me diría a mí mismo:

Acciones que emprendería:

No me avergüenzo de mi habilidad deportiva ni de mi rendimiento. No siento la necesidad de demostrarlo a otros.

Pensamientos y acciones actuales:

Lo que me diría a mí mismo:

Acciones que emprendería:

No me comprometo en demasiadas autocríticas ni me jacto de mi capacidad o mi rendimiento.

Pensamientos y acciones actuales:

Lo que me diría a mí mismo:

Acciones que emprendería:

Tengo pasatiempos o aficiones fuera del deporte. Tengo amigos que no son deportistas y/o en situaciones sociales disfruto hablando de temas no relacionados con el deporte.

Pensamientos y acciones actuales:

Lo que me diría a mí mismo:

Acciones que emprendería:

Tengo reacciones emocionales que la mayoría de la

gente consideraría razonables cuando las cosas se

ponen difíciles.

Pensamientos y acciones actuales:

Lo que me diría a mí mismo:

Acciones que emprendería:

Desarrolla tu identidad atlética fingiéndola

Resulta que seguir consejos para «ser solo tú» suele ser lo peor que puedes hacer. Las pruebas científicas sugieren cada vez más que fingir ser otra persona puede ser una

poderosa estrategia para transformarte de inmediato en una versión ambiciosa de ti mismo. Tal vez tu verdadero yo sea tímido, autocrítico y fácil de intimidar por la competición, pero ¿qué sucedería si durante solo unas horas pudieras probar una nueva identidad atlética, alguien que se esfuerza en la competición, que tiene mucha confianza en sí mismo, que se niega a abandonar y a quien no le importa lo que piensen los demás? Sabemos que muchos campeones ya hacen esto. Durante años, Beyoncé actuaba como Sasha

Fierce, hasta que adoptó su verdadera identidad. Lesley compite como la valiente boxeadora Paddy McGinty.

Llamamos alter ego a estas identidades temporales, y no son solo para películas de superhéroes o para personas con trastornos disociativos. En psicoterapia utilizar una identidad alternativa puede desempeñar un papel terapéutico, y

nuevas evidencias sugieren que fingir puede modificar de manera favorable tu neuroquímica y mejorar el rendimiento.[4]

Sí, «fíngelo hasta que lo consigas», ahora lo respalda la ciencia.

Independientemente de la base científica para formar un alter ego, vemos que muchos deportistas se sienten

aliviados al saber que no tienen que llevar a cabo un cambio completo de personalidad para desarrollar la identidad

atlética que desean. Limitarse a adoptar una nueva

personalidad es mucho menos intimidante que afrontar años de pensamiento invariable. Hasta que la verdadera identidad tenga la oportunidad de enraizar (resolviendo el

autoesquema y la experiencia), ponerse en el lugar de otro es una excelente forma de empezar.

Para ayudarte a encarnar tu personaje, hemos creado un

equipo de desarrollo de un alter ego (ejercicio 4, página 52).

El primer paso para crear tu alter ego deportista consiste en pensar en los atributos que quieres que tenga tu nueva

identidad. A veces ayuda pensar en personas reales o en personajes ficticios que representen la identidad que deseas.

¿Tal vez quieres un elegante ninja o un boxeador sin

guantes? Quizá quieras pensar y actuar como un deportista real que admiras por su valentía y tenacidad. Si hay

personas o personajes que te recuerdan esa identidad,

descríbelos para ayudarte a ponerte en su lugar. Después elige un nombre para tu alter ego, que se adapte a los

rasgos de tu personaje y crea una historia de fondo. ¿Cómo desarrollaron esos rasgos? Los elementos finales para dar vida al personaje incluyen pensar en sus conductas y una charla contigo mismo que te exponga la mentalidad de esa identidad. Incluye mantras personales, acciones y rutinas, así como recordatorios físicos que te ayuden a adoptar esa identidad. La mayor ventaja de ser un deportista es que ya tenemos buenos detonantes para la transición: nuestro equipo de competición puede convertirse literalmente en nuestro disfraz.

Antes de que comiences la tarea, conoce a Paddy McGinty, el alter ego de Lesley. ¡Quienes conocen a Lesley también

conocen a Paddy! Lesley es una chica muy dulce, pero cuando aparece Paddy quitamos la cobertura que sobra.

ALTER EGO DE LESLEY PATERSON

Nombre: Paddy McGinty

Características: Boxeadora de la vieja escuela. No

agraciada ni bonita, sino una dura luchadora. Le

gusta no ser la favorita. Le encantan las situaciones difíciles. Cuando está arrinconada se vuelve salvaje.

Se enfrenta a cualquiera. Si la derriban cinco veces se levantará seis. Cuando sufre dolor o incomodidades,

aumenta el interés preguntando: «¿Eso es todo lo que tienes?».

INSPIRACIÓN

Mi alter ego me recuerda a... El personaje de Tom

Hardy en la película Warrior . William Wallace en

Braveheart .

Su historia de fondo: Comenzó con nada. Luchó con

dificultades insalvables para ganar. La gente siempre le da por perdido, pero supera a todos. Finaliza cada combate apaleado y sangriento, pero de pie.

Como meterme en ese personaje: Me convierto en

Paddy cuando me pongo el traje de competición, o

ciertos tipos de equipamiento de competición para

sesiones difíciles.

Cómo actuaré: Evitar el contacto visual con otros competidores antes de comenzar la carrera. Llevar

sudadera con capucha y auriculares. Ir a todas partes con un lenguaje corporal fuerte y un verdadero

sentido del logro. Hombros erguidos, pecho fuera. Los ojos dicen: «No nos van a machacar».

Cosas que me diré a mí mismo: Siempre luchar. Nunca

es el fin.

Algo que llevaré puesto o que haré: Antes de la

competición escribirme en letras grandes en el

antebrazo «Soy libre» o «Sé valiente». Ser valiente

consiste en tener el coraje para darlo todo. «Soy

libre» me recuerda el hecho de no tener expectativas.

Tanto en los días buenos como en los malos, ser libre consiste en perderse prácticamente en la lucha

personal.

EQUIPO DE DESARROLLO DEL ALTER

EGO

Nombre:

Da a tu alter ego un nombre que encaje con su personalidad Características:

Describe los rasgos de personalidad de tu alter ego

INSPIRACIÓN

Mi alter ego me recuerda a...

Lista de personas a las que te recuerda tu alter ego

Su historia de fondo:

Describe el tipo de vida que ha vivido tu alter ego: cosas ya soportadas Cómo meterme en el personaje:

Describe cómo harás la transición

Cómo actuaré:

Describe tu postura, cómo caminarás y hablarás, y otras acciones que te harán entrar e Cosas que me diré a mí mismo:

Incluye frases o mantras que sean típicas de cómo piensa tu alter ego Algo que llevaré puesto o que haré: Describe recordatorios físicos que puedas utilizar que sean bien visibles durante las com

¡PERO NO SOY DEL TIPO DEPORTISTA!

Solucionar el cierre de la identidad atlética

CONOCE A MI HERMANA, Victoria Marshall,

empresaria de 48 años que vive con su maridito y

tres hijos en el centro de París (Francia). De

adolescente tuvo experiencia con deportes solo

cuando se veía obligada a hacerlo por los profesores de educación física, y huía de todo lo que fuera físico

y competitivo. A los 15 años, Victoria era lo contrario de una persona deportista. Durante los siguientes

treinta y un años no hizo prácticamente ejercicio, no se interesaba en nada por los deportes y no tenía ni calzado deportivo. (¿Cómo es posible?) Llevaba una

vida activa, pero solo porque vivía en París y tenía que caminar mucho. Sin duda, nunca pensó que esto

fuera ejercicio físico. El autoesquema atlético de mi hermana dejó de crecer a los 15 años.

Cansada de ver que engordaba, y agotada de tanto trabajo, acordó con nosotros que la ayudáramos a iniciar un régimen de acondicionamiento físico utilizando el principio de los pequeños hábitos. (Para más información sobre esta

levadura motivacional, véase el capítulo 4.) Sus primeras sesiones de entrenamiento de diez minutos consistían en una carrera ligera de un minuto y después caminar otro

minuto. Para ayudar a desarrollar su identidad atlética, siempre hablamos sobre su programa en términos de

«sesiones de entrenamiento». Cuando pudo resistir veinte minutos de

caminata/ carrera ligera, empezó a hacer

caminatas/carreras ligeras separadas de diez minutos

cuesta arriba (entrenamiento por intervalos cuesta arriba), más un esprín ocasional de diez segundos, lo más rápido posible (entrenamiento de esprín). Después de tres meses, su maridito y yo la convencimos para que se inscribiera en un 5 000 local para mujeres. Pudo terminarlo y salió reforzada. Al estar rodeada de miles de mujeres que corrían y caminaban se dio cuenta de que no estaba fuera de juego.

Después introdujimos el poder del establecimiento de

objetivos: un 10 000, posteriormente un 15 000. Aumentó su nivel de energía, tonificó los músculos y disminuyó el nivel de grasa. Quedó enganchada.

Un año después de su primera sesión de entrenamiento de diez minutos de caminata/carrera ligera, mi hermana pudo finalizar una competición de 18 kilómetros de carrera por caminos con cuestas, en la que tuvo que correr

continuamente durante dos horas y veinte minutos. Empezó a leer reseñas sobre calzado deportivo y a preguntar por equipos de hidratación. Su cierre de identidad atlética estaba siendo revisado. Nació una nueva y saludable parte del autoconcepto de Victoria.

1 B. W. Brewer, J. L. Van Raalte y D. E. Linder, «Athletic identity: Hercules' Muscles or Achilles Heel?», International Journal of Sport Psychology 24 (1993): 237-254.

2 S. A. Nasco y W. M. Webb, «Towards an Expanded

Measure of Athletic Identity: The Inclusion of Public and Private Dimensions», Journal of Sport and Exercise

Psychology 28 (2006): 434-453.

3 B. W. Brewer y A. E. Cornelius, «Norms and Factorial Invariance of the Athletic Identity Measurement Scale

(AIMS)», Academic Athletic Journal (otoño de 2002): 103-113; T. J. Curry y J. S. Weaner, «Sport Identity Salience, Commitment, and the Involvement of Self in Role:

Measurement Issues», Sociology of Sport Journal 4 (1987): 280-288.

4 E. Berne, Transactional Analysis in Psychotherapy (Nueva York: Ballantine Books, 1986); Dana R. Carney et al.,

«Review and Summary of Research on the Embodied Effects of Expansive (vs. Contractive) Nonverbal Displays»,

Psychological Science 26, n.º 5 (mayo de 2015): 657-663; A.

J. Cuddy et al., «Preparatory Power Posing Affects Nonverbal Presence and Job Interview Performance», Journal of Applied Psychology 100, n.º 4 (julio de 2015): 1286-1295.

3

NO CREO QUE PUEDA

DESARROLLAR AUTOCONFIANZA Y AUTOESTIMA

Ya sea que pienses que puedes o que no puedes, tienes razón.

HENRY FORD

La confianza en uno mismo es una droga psicológica maravillosa. Cuando la confianza de un deportista en sí mismo es elevada, todo mejora. Los deportistas con autoconfianza sienten menos ansiedad, combaten las adversidades, se establecen buenos objetivos, luchan más, toleran más el dolor derivado del ejercicio, sienten que controlan más, son más optimistas y entusiastas y rinden mejor bajo presión. También se quejan menos cuando las cosas no salen de acuerdo con lo planeado. Y estos son solo los resultados que se han estudiado exhaustivamente.

¿Cuál es la habilidad psicológica más importante para un deportista? No es la motivación, la tenacidad, el optimismo, la concentración ni la actitud; es la AUTOCONFIANZA, el hecho de creer que se puede tener éxito.

La confianza en uno mismo es la estrella de las capacidades mentales. Influye en casi todos los aspectos de nuestra identidad y nuestra conducta como deportistas. Es tan fundamental para el deportista valiente que cuando mejora, muchos problemas psicológicos se encogen con mayor rapidez que un testículo en el canal de la Mancha.

Algunos problemas desaparecen por completo. Los efectos de la autoconfianza en el entrenamiento son notables. Muchos deportistas se sienten mal hablando sobre el deseo de desarrollar niveles elevados de autoconfianza, sin duda porque hace aparecer características de la quintaesencia del idiota: arrogancia, egoísmo y sensación de grandiosidad. Los deportistas arrogantes hablan de sus logros, estatus y superioridad con tanta facilidad y convicción que nos preguntamos en qué planeta viven. No son una buena compañía. Cuando su ensimismamiento y falta de empatía se vuelven extremos, los llamamos «grandiosos narcisistas».[1] Pero cuando hablamos de una autoconfianza elevada no estamos hablando de estos idiotas. Hablamos de los deportistas que están deseando competir, que pueden manejar el fracaso y las críticas, que se arriesgan, que pocas veces sufren de pánico y que disfrutan del reto de involucrarse. Desarrollar la autoconfianza es un primer paso importante para convertirse en un deportista valiente.

Todos conocemos deportistas que carecen de autoconfianza o seguridad en sí mismos. En casos extremos pueden implicarse en una autocrítica obsesiva, en especial cuando las

cosas no les van bien. Algunos incluso se consideran despreciables fracasados. Quienes se autocritican en exceso han aprendido desde muy jóvenes que ser duros consigo mismos es la única forma de mejorar. Ante el fracaso percibido, aumentan las autocríticas, y creen que solo podrían tener éxito si luchasen con más dureza y perdonasen menos sus fallos y limitaciones. Si esto te parece una perspectiva perfectamente razonable, entonces, sí, quizá seas uno de ellos. La mayoría de nosotros nos encontramos en algún punto intermedio, pero muchos nos inclinamos por un camino o por el contrario. Pongamos el ejemplo de Dave y Katherine, a quienes conocimos en el capítulo 2. Cuando se les pidió que se describieran a sí mismos como deportistas, esto fue lo que dijeron: Por supuesto. Soy muy bueno. Es probable que pronto sea profesional. Empecé con la bicicleta de montaña y competí en la élite durante varios años. Triunfé. Un chico con el que solía correr (y al que solía vencer) se pasó a Xterra y empezó a hacerlo en verdad bien; tal vez le conozcas [nombre de un profesional de Xterra]. —Sí, le conozco muy bien—. Así que probé Xterra y obtuve triunfos muy pronto. Me impuse en mi grupo de edad en [competición x] y fui tercero en los nacionales. En mi primera temporada me clasifiqué para los mundiales. No conozco a nadie más que haya hecho esto.

DAVE, 27, TRIATLETA DE CAMPO A TRAVÉS

No estoy segura de poder decir que soy una deportista. Me refiero a que estoy intentando serlo. Soy un poco lenta. Es probable que sea del tipo que se interpone en tu camino. Creo que me falta un poco de autoconfianza. Me gusta de verdad, pero… [larga pausa]. Bueno, pongamos por ejemplo mis carreras en grupo. Odio quedarme atrás, no porque sea lenta, sino porque me hace sentir muy mal la idea de que otras personas me están esperando.

Estoy segura de que todos piensan: «Vaya, otra vez tenemos que esperarla». ¿Crees que soy un caso perdido? ¿Solo entrenas con personas rápidas?

KATHERINE, 46, CORREDORA

Cuando conocimos a April, corredora de 38 años y médica exitosa, en una de cada dos frases se mostraba autocrítica. Estaba sufriendo muchos acontecimientos vitales estresantes, incluyendo un marido que la engañaba, un entrenador enfadado y verbalmente agresivo, y una lesión crónica que le impedía entrenar. La interpretación de April de los acontecimientos se centraba en la autocrítica: Todo mi grupo de carrera habla a mis espaldas sobre lo lenta e inútil que soy. Quiero mejorar, pero todo lo que intento termina mal. [Mi entrenador] me despidió porque no me esfuerzo lo suficiente; mi marido quiere divorciarse porque soy demasiado aburrida. Ni siquiera puedo ser una buena esposa. Es evidente que para todo el mundo soy una inútil.

Me siento una inútil total.

Cuando escuchas el diálogo interno de una persona, pronto tienes una sensación de su sistema de autovaloración. Escucha solo cinco minutos la forma en que alguien habla sobre sus capacidades y tendrás una buena visión entre bambalinas. Es terriblemente revelador.

El sistema de abrazo con palmada

A menudo hacemos un trabajo decente al equilibrar la autocrítica con la auto-felicitación.

Llamamos a esto el sistema de abrazo con palmada, y el cerebro lo

hace por una buena razón. Si cuando lograbas algo no tenías la capacidad de abrazarte a ti mismo, no te sentías motivado para hacer las tareas, mejorar ni sentirte bien. Desde una perspectiva evolutiva, la pereza y la complacencia no son precisamente características que quieres que existan en el acervo genético. Necesitamos estar motivados. Nuestra especie depende de ello. Para ayudarnos a estar así, la evolución nos ha dado una química cerebral muy específica y un sistema de autorregulación que se manifiesta como una charla interna de críticas (dar un azote). En los capítulos 1 y 4 tratamos algunos de los neuroquímicos clave en nuestro sistema motivacional:

Esta sopa neuroquímica está influida por la genética (naturaleza), pero los juicios que hacemos sobre el éxito y el fracaso están determinados principalmente por nuestras experiencias (formación). Estas experiencias configuran el tipo y el grado de crítica y ánimos que nos damos a nosotros mismos. Por eso dos deportistas pueden tener una misma competición, pero interpretar los resultados de formas muy distintas. Siendo muy jóvenes, aprendemos de otros —en especial de los progenitores— sobre la relación entre el esfuerzo, la habilidad y el resultado, y esto configura nuestro modo de interpretar el éxito y el fracaso. En el momento en que llegamos a la edad adulta, entra en acción nuestro sistema interno de azote-abrazo, filtrando nuestras experiencias y produciendo en serie juicios sobre nosotros mismos y los demás. Por ejemplo, tomemos estos comentarios reales de deportistas sobre una competición:

Fue muy fácil. Fui uno de los más fuertes en la competición.

CICLISTA VARÓN, DESPUÉS DE LLEGAR 34.º EN UNA CARRERA LOCAL POR CARRETERA Lo hice bien.

CORREDORA, DESPUÉS DE TERMINAR 4.ª EN LA CLASIFICACIÓN FINAL

Estoy superestimulado. Lo di todo en la competición.

TRIATLETA FEMENINA, DESPUÉS DE QUEDAR 25.ª EN SU GRUPO DE EDAD

Bien, por supuesto gané; la competición fue un paseo.

TRIATLETA MASCULINO, DESPUÉS DE GANAR UNA COMPETICIÓN PARA AFICIONADOS

Fue vergonzoso. Quedé avergonzada.

CORREDORA, DESPUÉS DE TERMINAR 2.ª EN SU GRUPO DE EDAD

¿Cuál es el equilibrio adecuado de críticas y abrazos para maximizar nuestra capacidad deportiva, felicidad y logros? ¿Cómo corregir desequilibrios en la frecuencia con que te criticas y te felicitas? Por supuesto, a la gente real no le gusta esto. Esto es lo que dicen los verdaderos deportistas:

¿Cómo dejar de sentirme tan intimidado por [esa persona, esa competición o una sesión de entrenamiento determinada]?

Me falta autoconfianza. Me gustaría tener más, pero es difícil sentir confianza cuando se es tan lento como yo.

La gente me dice que tengo talento, pero que necesito creer más en mí.

Soy un ciclista sólido, pero tengo confianza cero en la natación.

Quiero dejar de sentirme como un perdedor.

Evito las grandes carreras porque no soy muy aficionado a sentirme derrotado.

Lo primero que hay que reconocer es que son solo síntomas. Hablar contigo mismo de una forma crítica o humillante es simplemente un

indicio de un gremlin en tu sistema de autovaloración. Puesto que la mayoría de los libros de autoayuda psicológica para deportistas se centran en tratar los síntomas y no las causas, los problemas suelen volver con rapidez. Si no te sientes valioso como persona, o dudas de tu capacidad para nadar en el océano abierto, mirarte en el espejo y repetir «Soy fuerte, tengo autoconfianza y estoy preparado», no te va a ayudar ni aunque lo hagas un millón de veces. Siento dar tan malas noticias. Sin embargo, es más probable que veas las espinacas en tus dientes, por lo que no es un malgasto total de tiempo. Las autocharlas motivacionales son como baños calientes: pronto se vuelven fríos.

No obtengas tu autoconfianza de Internet

Las redes sociales están contaminadas de memes que fingen que el camino hacia la confianza propia es sencillo. Sopesemos su utilidad en términos de azotes y abrazos.

Nunca digas nada sobre TI MISMO que no quieras que se convierta en REALIDAD

Espera, ¿qué? Desagradables dobles negativos a un lado, el montón de chorradas sugiere que el simple olorcillo de autocharla negativa es suficiente para asegurar un destino lleno de maldita decepción. Excelente, ahora también me siento culpable. PUNTUACIÓN DE

UTILIDAD: 1/10.

Esto, no, no puedes. Cualquier persona con un poco de cerebro sabe esto. Esta mierda surgió del (fracasado) movimiento de autoestima que dio consejos sobre que obtener logros con «solo intentarlo» es todo lo que importa. Esta es la razón por la que tu hijo consigue una medalla solo por aparecer. Como la investigación ha demostrado una y otra vez: incorrecto, incorrecto, incorrecto. PUNTUACIÓN DE UTILIDAD: 1/10.

Espera, ¿qué? Este Cirque du Soleil de tonterías daña mis ojos solo con leerlo. Pensar que no soy Chris Froome no es el p*to problema. Créeme. PUNTUACIÓN DE UTILIDAD: 2/10.

¿Así que si creo en mí mismo tendré poderes superiores que harán que sucedan cosas inexplicables? Tiene mucho sentido. PUNTUACIÓN DE UTILIDAD: 0/10.

Es estupendo. Por cierto, todos los demás creen que eres un idiota narcisista. PUNTUACIÓN

DE UTILIDAD: 0/10.

Sí, todo esto es un poco injusto. Sabemos que son solo pequeñas perlas motivacionales, pero es importante explicar por qué no funcionan. Como hemos sabido, tener pensamientos y sentimientos que sí deseas requiere un cerebro chimpancé domesticado, un fuerte cerebro profesor, y un cerebro computador listo para ofrecer recuerdos de autoconfianza y éxito. Los tres cerebros deben trabajar en armonía, a menos que queramos que el ofrecimiento de un cerebro sea aplastado como una mosca por otro cerebro. Un tema común en la villa de los memes es un pensamiento en apariencia sensato del cerebro profesor que se te ofrece como el camino hacia la felicidad: «¡Puedes hacer lo que quieras si lo intentas!». El problema es que si tu cerebro computador está repleto de recuerdos de fracaso y vergüenza, o tu

cerebro chimpancé sigue gritándote para evitar los retos por miedo a sufrir más fracaso y vergüenza, entonces esta sugerencia generada por el profesor no tiene ninguna posibilidad. Una segunda razón por la que estos memes son una basura es porque son todos abrazos, casi con seguridad surgidos del mierdoso movimiento de la autoestima. Puedes golpear a tu profesor y a tu chimpancé todo lo que quieras, pero la conducta motivada y la autoconfianza requieren que también experimentemos el fracaso y después demos vuelta atrás.

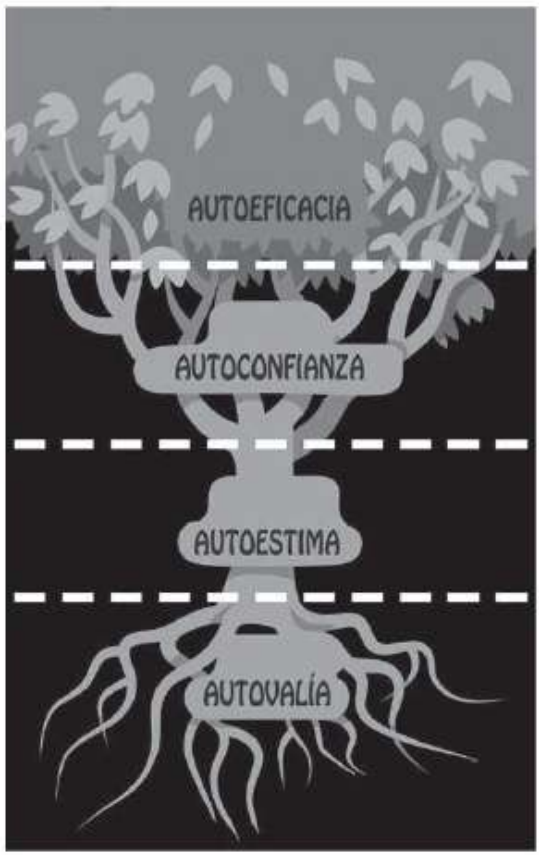
Aplica el bisturí: estamos a punto de abrirnos

Todo el tiempo juzgamos y evaluamos a los demás. No hay nada malo en ello. Nos ayuda a permanecer motivados y a sentir el éxito. Los psicólogos han identificado muchas formas distintas en las que nos juzgamos a nosotros mismos, nuestras capacidades y nuestras acciones. Distinguir entre distintos tipos de autojuicio es importante si queremos saber qué estrategias es probable que funcionen para ayudarnos a aceptar mejor, ser comprensivos y apoyar a nuestro propio equipo. Diferentes formas de autojuicio excesivo reflejan distintos virus en nuestro sistema operativo, también conocido como cerebro computador. Por ejemplo, un deportista que se siente un «perdedor total» necesita algo bastante distinto que alguien que carece de autoconfianza solo como deportista, quien a su vez necesita algo muy distinto que un deportista que se siente paralizado por los pensamientos del inicio de una competición de natación en aguas abiertas o al descender como un cohete en bicicleta de montaña. Para ayudarnos a decodificar este sistema de autojuicio y saber cuándo y cómo intervenir, necesitamos una metáfora.

El yo árbol

Piensa en todo tu sistema de autojuicio como un árbol, tu yo árbol.[2] Cada parte de tu árbol refleja un tipo distinto de juicio que haces sobre ti y tus capacidades. Distintas partes del árbol soportan, o «apoyan», otras partes. Ayudar a los deportistas a identificar y corregir autojuicios negativos requiere conocer la profundidad del problema del yo árbol. Cuanto más profundo sea el problema, más poder mental se necesitará para corregirlo.

Autovalía como raíces profundas. La autovalía se basa en sentimientos profundos sobre tus capacidades y valía personal. No se trata de lo que haces, sino de quién eres: tus valores, tu ética, tus pasiones y tus creencias fundamentales sobre ti mismo. El grado en que tus necesidades emocionales y psicológicas se cubrieron de niño determina en gran medida tu autovalía. Desde



una temprana edad empezamos a expresar necesidades psicológicas y emocionales para las que estábamos muy motivados: la necesidad de amor, seguridad, afirmación, pertenencia, etcétera. Si estas necesidades no son cubiertas, intentamos saber por qué. Puesto que nuestros cerebros jóvenes no son capaces de analizar las causas de forma lógica y exhaustiva, nuestra atención se dirige a nuestro interior. Empezamos a echarnos la culpa, y las conclusiones que establecemos son bastante condenatorias: no somos lo

suficientemente buenos, ni valiosos, ni competentes, etcétera. Después de todo, ¿por qué, si no, no recibimos atención, somos rechazados, o no nos sentimos animados ni protegidos? Junta esas ideas con una mentalidad fija (véase la

«¡Alerta, empollones! Tú ves fracaso, yo veo feedback», en la página 66) y el resultado final suele ser el mismo: debo ser una mala persona de poco valor. Las semillas de la baja autovalía echan raíces. Estas creencias sesgadas crecen e infectan como si fueran virus nuestros cerebros adultos.

Tu sistema raíz o de autovalía apoya cada otra parte de tu yo árbol. Cuando alcanzamos la edad adulta, esperamos que nuestro sistema raíz de autovalía sea saludable. Una autovalía saludable significa que sabemos que nuestra vida es valiosa e importante, y que merecemos que nos quieran. Una autovalía saludable también implica que tus raíces no están expuestas al aire, lo que significa que nuestro valor como persona no está influido por los pros y contras de la vida diaria. Si todo el tiempo nos comparamos con otros deportistas y si perder nos hace sentir inútiles como personas, resulta evidente por qué esto es perjudicial para nuestra salud mental. Puesto que la autovalía es una característica bastante estable de nuestra personalidad y afecta virtualmente a toda autopercepción que tenemos, modificarla suele requerir la ayuda de un profesional de la salud mental.

La autoestima como un sólido tronco. Muchos psicólogos considerarían que la autovalía y la autoestima son lo mismo, pero nosotros las diferenciamos porque creemos que para la felicidad y la vida humana la autovalía es más importante que la autoestima. La autoestima es el tronco del árbol porque soporta todo lo que hay sobre ella. Igual que un mal sistema de raíces (baja autovalía) no puede crear un tronco de árbol saludable (autoestima), se requiere una autoestima fuerte para soportar la autoconfianza (las ramas del árbol). Es rarísimo encontrar deportistas que tengan muchísima autoconfianza, pero con una baja autoestima.

Aunque nuestra autoestima está relacionada con nuestra autovalía, se encuentra por encima de la base y más influida por la experiencia actual. Sobre la base de lo que creemos que hemos experimentado, conseguido o logrado, la autoestima refleja juicios emocionales generalizados sobre uno mismo. Estos «logros» pueden ser reales y

tangibles (por ejemplo, lo hemos hecho bien en la escuela, en el trabajo, en los deportes, etc.), o pueden ser imaginarios (por ejemplo, te han dicho que tienes éxito). El desarrollo de una autoestima baja ha sido estudiado durante décadas por psicólogos y educadores, pero no fue hasta la década de 1970 cuando nos dijeron que fomentáramos y protegiéramos a todo coste la autoestima de nuestra juventud. Resulta que fue una idea terrible, y desde entonces ha quedado ampliamente desprestigiada como estrategia para una juventud confiada, hábil y autorreflexiva. En el estudio de caso del final de este capítulo, puedes leer cómo el movimiento de la autoestima hizo fracasar a un deportista en particular, Andy.

La autoconfianza como ramas espesas. Puesto que la autoconfianza se define por nuestra percepción de nuestra capacidad, tiene una orientación futura y predice qué intentará la gente. Cuando la gente utiliza el término autocreencia, suele referirse a la autoconfianza. La autoconfianza es el primer ámbito en que nuestro sistema de autojuicio puede aparecer diferenciado, lo que significa que en el mismo árbol podemos tener ramas fuertes y débiles. En un ámbito de nuestra vida podemos tener una autoconfianza alta, pero baja en otro. Por ejemplo, tal vez tengamos muchísima confianza propia como directores de marketing, pero nos falte como deportistas. Aunque la autoconfianza baja puede afectar a otros aspectos de nuestra vida, rara vez afecta a todos si nuestra autoestima subyacente (tronco del árbol) es saludable. Cuando carecemos de forma global de autoconfianza, sin duda el problema es una autoestima baja.

La autoeficacia como hojas. La autoeficacia es una forma de confianza específica en la performatividad realizando una tarea. Hablando técnicamente, la autoeficacia hace referencia a nuestras creencias sobre nuestra capacidad de producir un nivel muy específico de rendimiento.[3] Por ejemplo, se trata de una puntuación de autoeficacia si nos han pedido puntuar en una escala de 1 a 10

nuestra confianza para correr 1600 metros en menos de seis minutos mañana por la mañana. La autoeficacia es tan crítica para los deportistas porque predice la motivación, el esfuerzo y la «resistencia» a la adversidad.[4] Es importante señalar que las

creencias sobre la autoeficacia no tienen que estar basadas en la realidad: la autoeficacia consiste en lo que pensamos que podemos hacer en tareas muy específicas, no en lo que en realidad podemos hacer. Todos conocemos deportistas que siempre subestiman o sobreestiman sus propias capacidades: un problema de autoeficacia «alimentado» por su confianza. Puesto que los humanos tenemos la capacidad de realizar miles de tareas, nuestro árbol tiene miles de ramas y de manera subconsciente a cada una le hemos dado una puntuación de autoeficacia. Tal vez tengas una puntuación de autoeficacia de 9/10 en dar giros con la mano izquierda a alta velocidad en una bicicleta de montaña, pero solo 3/10 de autoeficacia en hacerlo con la mano derecha a la misma velocidad. Es perfectamente normal tener una autoeficacia elevada para algunas tareas y cero para otras, mientras que la mayoría quedan en un punto

medio. Debe quedar claro por qué la autoconfianza y la autoeficacia no son lo mismo. Por ejemplo, podríamos tener una autoestima alta como triatletas, pero baja autoeficacia para la salida de natación en el océano. Dado que la autoeficacia es específica de las situaciones, nuestra confianza para ejecutar una tarea determinada puede variar dependiendo de las circunstancias. Por ejemplo, podríamos tener una alta autoeficacia para seguir esforzándonos (esto es, para maximizar el esfuerzo) durante una carrera de 10 000 metros cuando aspiramos al podio, pero una baja autoeficacia para maximizar el esfuerzo en una competición idéntica cuando no nos sentimos bien o no aspiramos a nada. Como veremos después, para el deportista de competición el hecho de que la autoeficacia sea tan variable es a la vez una buena y una mala noticia.

Tú ves un fracaso, yo veo feedback

LA DOCTORA CAROL DWECK, psicóloga de la Universidad de

Stanford y especialista en sistemas de autoconfianza, descubrió que las percepciones de los estudiantes sobre sus propias habilidades desempeñan un papel central en su motivación y sus logros. Dweck llamó «mentalidades» a estas percepciones.*

Una persona con una mentalidad fija supone que la habilidad del talento, la imaginación y la creatividad es estática: no puede cambiar de manera fundamental. Una mentalidad fija supone que hay límites para los recursos personales como el talento, la inteligencia y la creatividad, y que de manera constante nos comparamos con un estándar igualmente fijo de «lo que se necesita» para ser exitosos, inteligentes o rápidos.

En los deportes, una mentalidad fija está encarnada por los deportistas que siempre necesitan demostrarse lo rápidos, en forma o bien dotados que están, pero cuando las cosas salen mal, a menudo señalan con el dedo a todo y a todos, excepto a sí mismos.

Después de todo, el fracaso no puede ser el resultado de las cosas que hicieron mal,

¿cierto? Esto suele tener como resultado una tan fuerte necesidad de evitar el fracaso que la competición puede generar una ansiedad increíble. Dado que todo excepto una victoria se considera un fracaso, es probable que los deportistas con mentalidad fija abandonen frente a la adversidad, bajen el ritmo cuando la victoria no está al alcance, o no participen de ningún modo en una competición. Algunos prefieren evitar por completo la competición para ayudar a mantener su creencia de que su verdadero talento está simplemente sin utilizar (para evitar poner a prueba sus capacidades).

En cambio, una mentalidad en crecimiento se esfuerza con los retos e interpreta el fracaso no como evidencia de la falta de habilidad, sino como un valioso feedback para la mejora y el crecimiento. Se considera un reto. Por nuestra experiencia, la inmensa mayoría de los deportistas de resistencia sí tienen una mentalidad en crecimiento (¡uf!). Después de todo, competir en carreras, ciclismo y triatlón requiere esforzarse, y hay criterios muy objetivos que nos obligan a comparar nuestras habilidades y velocidad con las de otros: un ambiente inadecuado para personas con mentalidad fija. Sin embargo, en deportes de resistencia también nos topamos con deportistas con

mentalidad fija que parecen considerar que el talento es estático e inmutable. Nos damos cuenta de que en las malas competiciones luchan por asumir la responsabilidad, a menudo cambiando de entrenador, y se preocupan bastante por tener talento y aparentarlo.

* C. Dweck, Mindset: The New Psychology of Success (Nueva York: Ballantine Books, 2006).

RESOLVER LOS PROBLEMAS DE AUTOJUICIO

Para ayudar a los deportistas con problemas de autojuicio (valía, estima, confianza o eficacia), antes necesitamos conocer la profundidad del yo árbol. Si los deportistas acuden a nosotros pidiendo ayuda sobre su confianza para esforzarse en tierra hostil, o a fin de incrementar su confianza para las salidas de natación en los triatlones (es decir, presenta un problema de autoeficacia), es probable que las estrategias encaminadas a la autoeficacia sean ineficaces a largo plazo si el problema subyacente es una autoestima baja. A la inversa, no tiene sentido intentar ayudar a alguien con una autoestima baja ofreciéndole retos más fáciles para que pueda tener éxito porque quizá interprete esto como una prueba de que es un inútil incluso en las cosas más básicas. No es tarea fácil diagnosticar con exactitud y señalar las causas de un sistema de autojuicio sesgado. Si a expertos terapeutas les lleva incontables horas hacerlo en persona, unas cuantas páginas de nuestro pequeño libro de autoayuda no servirán. Sin embargo, podemos guiar al lector en la dirección correcta: una especie de enfoque de «esto debería ayudar y es sin duda mejor que los estúpidos memes que nos van a presentar».

Una de las razones por las que tenemos dificultades al diagnosticar problemas relacionados con el autojuicio es que desde el principio nuestros cerebros están programados para estar sesgados. Los psicólogos llaman a esta programación defectuosa sesgo cognitivo. Una forma de sesgo cognitivo que afecta a nuestras autopercepciones se llama «superioridad ilusoria», o efecto «por encima de la media». Los estudios muestran que la gente (y los hombres en particular) tiende a puntuarse por encima de la media en toda una serie de aspectos, incluyendo popularidad, felicidad, habilidades, salud y, en un giro maravillosamente irónico, en ser sensibles al sesgo. Por supuesto, una autovalía y una autoestima bajas son también formas de sesgo cognitivo, pero en la dirección opuesta. Lo que nos dice esto es que no siempre podemos confiar en nuestras autoevaluaciones para revelar nuestros propios puntos fuertes y débiles. Como dice el doctor House en la serie de televisión: «Si quieres saber la verdad sobre alguien, ese alguien es la última persona a la que debes preguntar».

Debido a nuestra tendencia a pensar con sesgos, recomendamos que

busques fuentes adicionales para corroborar tu autoevaluación. Por ejemplo, puedes pedir a tu cónyuge/pareja, o a un amigo de confianza, que te evalúe en las dimensiones del ejercicio 1 (páginas 70-71), y como validación podrías identificar acciones concretas que has tomado y que respaldan tus respuestas.

Aunque no podamos diagnosticar el problema de tu autojuicio, podemos ofrecerte un gran dedo de goma espuma que te señale la dirección general. En el siguiente ejercicio encontrarás ejemplos de los temas que los psicólogos utilizan para ayudar a determinar cómo es tu sistema de autojuicio.[5] De nuevo, son solo temas de ejemplo. Esto no es un examen psicométrico, y en él no puedes obtener una «puntuación». En realidad, a menudo utilizamos 30-50 temas por cada área, más una entrevista clínica. Sin embargo, si de determinados grupos de temas te encuentras pensando «Sí, esto es completamente cierto o en mi caso es cierto en su mayoría», es muy probable que sea humo que indica fuego. O

un dedo de goma espuma que señala.

Tratar una autoeficacia baja

De los sistemas de autojuicio, el más fácil de corregir es la autoeficacia baja, porque se modifica en función de tus experiencias. Esto, por supuesto, implica buenas y malas noticias. Para algunas tareas, la autoeficacia cambia mientras la estás ejecutando. Por ejemplo, con 49 años, Vince es un técnico experto, pero es relativamente novato en el deporte de bicicleta de montaña. Escuchémosle hablar sobre el descenso de un camino rápido en bicicleta de montaña:

Cuando logro marcar un ritmo me siento cada vez más relajado. Hago las cosas más rápido, corro más cerca de mi límite. Cuando todo va bien, es como un baile. Coges grandes rectas y las recorres enseguida. Tu autoconfianza aumenta con cada segundo que pasa. Después, de repente, coges demasiado cerrado una curva, o la rueda delantera queda atrapada en un surco, o lo que sea... Casi lo habías evitado. Debes hacer un recorte, o te saldrás del camino. El subidón de adrenalina te afecta porque sabes que podría haber sido mucho peor. Es como recuperar tu autoconfianza. Comienzas con cierta timidez mientras tu autoconfianza vuelve a crecer. En poco tiempo estás maniobrando, y entonces ocurre de nuevo. Mi autoconfianza es como

el propio camino, sube y baja, sube y baja, y todo en el lapso de cinco minutos.

Para incrementar la autoeficacia, las investigaciones han revelado cuatro estrategias esenciales que te presentaremos en orden decreciente de potencia.

EJERCICIO 1

AUTOVALÍA	COMPLETAMENTE CIERTO	MAYORMENTE CIERTO	UN POCO CIERTO/FALSO	MAYORMENTE FALSO	COMPLETAMENTE FALSO
1. Yo podría desaparecer de la superficie de la Tierra y nadie lo notaría ni a nadie le importaría.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Me siento sin valor e inútil.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Nunca llegaré a ser nada ni nadie importante.	☐	☐	☐	☐	☐
4. No me merezco ser amado ni respetado.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Siempre pregunto a quienes me importan si me quieren.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Creo que soy un fracasado.	☐	☐	☐	☐	☐
AUTOESTIMA					
1. Creo que, en general, la gente considera aburrido hablar conmigo.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Deshago todo lo que toco.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Me siento como si defraudara a aquellos a quienes importo.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Cuando alguien me critica, no puedo evitar sentir que soy un incompetente.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Evito tener discusiones con otros porque no quiero que se enfaden conmigo o dejar de gustarles.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Cambio mi personalidad, opiniones o apariencia para ser aceptado por otros.	☐	☐	☐	☐	☐

VERIFICA TU SISTEMA DE AUTOJUICIO

En cada categoría hemos incluido un ejemplo de los temas presentes en distintos aspectos de tu sistema de autojuicio. Recuerda conseguir una segunda opinión de alguien que conozcas bien.

AUTOCONFIANZA	COMPLETAMENTE CIERTO	MAYORMENTE CIERTO	UN POCO CIERTO/FALSO	MAYORMENTE FALSO	COMPLETAMENTE FALSO
1. Cuando afronto dificultades, me siento inútil y negativo.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Si algo parece difícil, evito hacerlo.	☐	☐	☐	☐	☐
3. No confío en haber hecho un buen trabajo a menos que alguien me lo diga.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Antes de tomar una decisión, pregunto a otras personas si estoy haciendo lo correcto.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Nunca seré tan hábil ni inteligente como debería ser.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Rara vez alcanzo los objetivos que me he propuesto para mí mismo.	☐	☐	☐	☐	☐
AUTOEFICACIA					
1. Se me dan bien los esfuerzos de mucha resistencia, pero no los esfuerzos breves y rápidos.	☐	☐	☐	☐	☐
2. No soy muy bueno en el trabajo de fuerza.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Observo un entrenamiento programado y me pregunto cómo podría realizarlo.	☐	☐	☐	☐	☐
4. No rindo bien con calor.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Evito los entrenamientos en grupo mientras no soy lo suficientemente rápido.	☐	☐	☐	☐	☐
6. No se me da muy bien lo de mantener un ritmo constante.	☐	☐	☐	☐	☐

Estrategia 1: Triunfar de verdad

La conocemos, ¿no es cierto? Pues sí. El indicador más poderoso de la autoeficacia es la

«experiencia controladora», una forma elegante de decir «tener éxito de verdad». Hacer algo bien, aunque sea una sola vez, tiene un efecto tremendo en nuestra autoeficacia. La razón por la que el éxito mejora la confianza es porque modifica las secreciones del cerebro y la receptividad a la testosterona y la dopamina, dos sustancias químicas que incrementan el impulso a probar de nuevo. El éxito también nos ofrece un esbozo conductual de qué y cómo deben realizarse las cosas para obtener el resultado deseado.

En el caso de Vince, su percepción del éxito cambiaba en tiempo real, pero para la mayoría de las situaciones deportivas es una evaluación de antes y después. Incrementar una autoeficacia baja puede ser difícil porque tendemos a evitar las situaciones en que no somos buenos y que la mantienen baja. Permanece baja porque nunca tenemos la oportunidad de aumentarla probando de manera constante. Esto tiene consecuencias importantes para cómo mejorar nuestra percepción de «tener éxito». En primer lugar, tienes que aumentar el número de veces en que pruebas las cosas. ¿Recuerdas, cuando eras niño, cuando no dejabas de intentarlo hasta que conseguías al menos diez disparos consecutivos? Sí, como adulto que eres, empieza a utilizar ese principio. Por ejemplo, si con mi bicicleta de montaña sigo fallando en una parte técnica de un camino, no continuaré la carrera hasta que no lo haya superado. En segundo lugar, ponte objetivos graduales, de forma que tengas más oportunidades de tener éxito de verdad (se llama un «microéxito»).

Por ejemplo, tal vez intentes un descenso rápido y técnico con bicicleta de montaña cuatro veces en la misma carrera, pero cada vez debes concentrarte en un objetivo distinto.

Cuatro intentos suponen cuatro oportunidades para influir en la autoeficacia mediante la experiencia controladora:

1. Concéntrate en la posición corporal y encuentra las mejores trayectorias para cada vez.

2. Fija los ojos en un punto lejano del camino: concéntrate en el

punto adonde miras.

3. Concéntrate en la estrategia de frenado y en salir con potencia.

4. Júntalo todo y concéntrate en dejar que la bicicleta ruede.

Estructura el entrenamiento y la competición para ofrecerte muchas oportunidades de sentir que tienes éxito: intenta muchos microéxitos. No obstante, ten cuidado con establecer y lograr objetivos que sean demasiado fáciles. No engañarán a tu chimpancé.

En cuanto sienta que es una victoria en vano, tu chimpancé sabrá que no sirve de nada. En el otro extremo, establecer objetivos que sean demasiado difíciles te programará para fracasos que reducen la autoeficacia.

¿Cuál es el nivel ideal de reto que maximizará el autoabrazo necesario para la autoeficacia? Algo que tenga una probabilidad de éxito del 70-80 por ciento.[6] Pregúntate a ti mismo: En una escala de 1 a 10, ¿cuál es la probabilidad de salir adelante? Si es más de 8, será demasiado fácil; si es 6 o menos, será demasiado difícil. Tal vez supongas que entrenar constantemente con deportistas rápidos sea una forma segura de incrementar la autoeficacia. Sin duda puede ser motivador, pero en realidad no ayuda a cambiar nuestras creencias sobre nuestra propia capacidad para rendir a ese nivel. Para asegurarte de que tus cerebros chimpancé y profesor «aceptan» el logro, sigue utilizando la regla del reto del 70-80 por ciento, incluso con los microéxitos.

Independientemente de lo que sea (se tienen en cuenta las advertencias obvias sobre las lesiones y las enfermedades), una buena regla empírica consiste en intentar y comenzar cada sesión de tu programa. Si en tu programa tienes una sesión de entrenamiento de noventa minutos en interior con objetivos clave que cumplir, pero en realidad estás pensando en abandonar porque sabes que no va a ser fácil, entonces necesitas algún truco para ayudarte al menos a empezar. Una estrategia es la regla de la «cuarta parte»: acordar hacer al menos el 25 por ciento de cada sesión. No te sientas tentado de evitar tareas difíciles para las que tengas una autoeficacia baja: en realidad empeora el problema.

Estrategia 2: Conviértete en un mirón del éxito

La segunda estrategia más poderosa para incrementar la autoeficacia consiste en observarla en otra persona, una especie de control aproximación. Los psicólogos llaman a esto una «experiencia vicaria», y las investigaciones sugieren que cuanto más se parezca la persona a nosotros, mejor resultará. Ver a Danny Hart hacer las bajadas en bicicleta de montaña del campeonato del mundo de 2011 puede ser motivador y dejarnos con la boca abierta, pero no hará mucho por nuestra autoeficacia a menos que también tengamos una tremenda habilidad y «unas pelotas tan grandes que no podamos sentarnos». (La frase es del comentarista, no mía, ¡tendrías que haber visto el reportaje!) Sin embargo, contribuirá a nuestra autoeficacia estar al lado del camino y ver a un grupo de corredores aficionados lograr algo que antes hemos intentado. Si sueles ser un buen nadador, pero dudas si unirte a un grupo de expertos, antes de implicarte prueba a ver una sesión, prestando especial atención a los nadadores con el mismo punto de partida que tú. Si aún no estás seguro, colócate antes en un callejón más lento para maximizar la oportunidad de tener una experiencia positiva y de acabar sintiéndote bien. Por ello, para las tareas en las que tengas una autoeficacia baja, el mensaje que debes asimilar es: «Observa y después participa». Si no puedes ver el espectáculo en directo, encuentra algo parecido en YouTube.

Estrategia 3: Utilizar la persuasión verbal

Recibir apoyo verbal en relación con poder realizar algo incrementa la autoeficacia. Sin embargo, eso no es nada en comparación con poder tener éxito de verdad y observar a otros. La persuasión funciona mejor cuando: 1) procede de alguien en cuya opinión confías, 2) se basa en hechos y lógica, y 3) hace mención a tu habilidad o experiencia existentes.

Es una de las razones por las que tener un entrenador experto puede ser útil para desarrollar autoconfianza. Sin embargo, ten cuidado con los intentos dudosos de dar ánimos. Por ejemplo, a continuación ofrezco dos procedimientos que Lesley Paterson ha probado para engatusarme (Simon) y superar un punto importante en bicicleta de

montaña.

Simon (pidiendo detenerse a un lado). Vaya. ¿Dónde está el camino más corto?

[Quejándose por la altura, seguido por más quejas sobre las consecuencias negativas.]

Lesley (Estrategia 1): Vamos, deja de ser un quejica y sigue adelante.

Lesley (Estrategia 2): Recuerda: comprométete, continúa, siéntate con fuerza y aguanta el tirón. Es como el que pasaste la semana pasada en Mission Trails.

Puedes hacerlo, querido.

No se necesita tener un título universitario para saber qué forma de persuasión verbal funciona mejor. (Para tu información, ella apela continuamente a la estrategia 1, y cuando le digo que la ciencia apoya la estrategia 2, se limita a gritar la estrategia 1 con más fuerza.) Los ánimos verbales no siempre tienen que proceder de otros. La autocharla y autoafirmación positivas son formas de persuasión verbal, pero son menos eficaces que el feedback de alguien en quien confiamos. Por eso es una mala estrategia mirarnos en el espejo y decirnos que podemos hacerlo. Tratar superficialmente con la autoeficacia es el procedimiento más débil de la tercera mejor cosa que puedes hacer.

Estrategia 4: Controla tu cuerpo

La cuarta y última estrategia basada en las evidencias para incrementar la autoeficacia consiste en modificar la forma en que nuestro cuerpo interpreta o responde a las amenazas a la autoconfianza y las situaciones estresantes. Esto conlleva aprender a controlar la excitación física y cognitiva utilizando diversas técnicas

de relajación y «replanteando» las sensaciones físicas negativas como positivas (por ejemplo, «Estoy tan nervioso que otra vez necesito orinar y hacer de vientre» se replantea como «¡Es estupendo! ¡Cuanto más ligero esté, más rápido seré!»). En el capítulo 13 hay más información sobre técnicas de control de la ansiedad y de replanteamiento.

Sonríe, miserable bastardo. Las investigaciones sobre neurociencia cognitiva nos dicen que simplemente cambiando nuestra expresión y nuestra postura podemos modificar los niveles en el cerebro de determinados neurotransmisores relacionados con la autoconfianza. Los científicos llaman a esto cognición encarnada: el curioso descubrimiento de que cuando damos a ciertas emociones o pensamientos una forma física con el lenguaje corporal, nuestro cerebro pronto se une a la fiesta.[7] Por ejemplo, el simple acto de sonreír hace que nos sintamos mejor porque libera dopamina, el zumo de placer del cerebro. Aunque no te apetezca sonreír, fingirlo también aporta el empujón neuroquímico necesario para lograrlo. Los investigadores han ideado formas creativas para poner a prueba la teoría de la cognición encarnada y el punto en que todo está bajo nuestro control. Por ejemplo, la mejora en el estado de ánimo no aparece cuando a la gente se le pide que sonría, pero se evita que lo haga al tener que sostener un lápiz sobre su labio superior (no te rías; los investigadores hacen estas cosas). Sin embargo, cuando los investigadores inyectan bótox en los músculos faciales para evitar fruncir el entrecejo, aumentan las sensaciones positivas y disminuyen las negativas.[8]

Ten el aspecto de un jefe. Modificar la postura también aumenta la autoconfianza porque influye en la química cerebral. Investigaciones recientes muestran que algo tan simple como adoptar una «pose de poder» durante un minuto aumenta la testosterona, reduce el cortisol e incrementa los sentimientos de poder y tolerancia al riesgo, importantes determinantes biológicos de la autoconfianza.[9]

Una pose de poder es un lenguaje corporal sencillo que es abierto y expansivo, con el pecho fuera, los hombros hacia atrás y mirando hacia delante. Piensa en la postura de William Wallace apartándose de la línea del frente como si dijera: «Ven a por mí,

hermano».

Por lo tanto, la próxima vez que estés en la playa esperando a comenzar tu sesión de natación, en lugar de pasar el tiempo asustado o deseando que no te ocurra nada, pon los brazos en jarras, saca pecho, echa los hombros hacia atrás, mira al frente y deja que tu expresión corporal grite a voces que hoy es un día en que nada te va a j*der.

Tratar una autoconfianza baja

Puesto que la confianza propia es una versión generalizada de la autoeficacia, pero dirigida por la autoestima, las estrategias para mejorarla combinan técnicas empleadas para incrementar la autoeficacia y la autoestima. Elevar la autoestima (véanse las estrategias en el apartado siguiente) sienta las bases para el pensamiento positivo, pero aumentar la autoeficacia en múltiples tareas influirá en la autoconfianza general. Lo que te impongas como objetivo lo decidirá la fuerza relativa de tus autojuicios contracorriente (autoestima), así como tus autojuicios a favor de la corriente (autoeficacia). Si careces de autoconfianza general como deportista, pero crees que tu autoestima general es fuerte, debes tratar antes tu autoeficacia. Haz esto identificando dos o tres áreas específicas de tu deporte en que carezcas de autoeficacia. Por ejemplo, si corres la media maratón y no tienes confianza general como atleta, podrías identificar un ritmo agresivo, la tolerancia al dolor y el manejo de los calambres. Estos son tus puntos débiles de eficacia. A continuación, utiliza las estrategias antes descritas para aumentar tu autoeficacia en cada punto. Si sospechas que una autoestima baja está contribuyendo a un nivel de autoconfianza baja, entonces debes dar prioridad a retar a tu crítico interno y desarrollar gratitud. A continuación describimos estrategias para aumentar la autoestima y la autovalía.

Tratar una autoestima baja o una autovalía baja

Los problemas con los sistemas de autojuicio que se originan en lo más profundo deben solucionarse con estrategias dirigidas al crítico

interno, la voz que te reprende todo el tiempo por echarlo todo a perder y no ser lo suficientemente bueno.

Cambiar la autovalía y la autoestima se hace mejor con la ayuda de un profesional, porque es difícil acabar con un pensamiento sesgado utilizando pensamientos sesgados. Es como mirar el color azul e intentar convencernos de que es rojo. Para deportistas con autovalía baja, estas creencias afectarán a todos los aspectos de sus vidas, no solo a sus experiencias vestidos de lycra. Así que a continuación explicamos las cosas que recomendamos encarecidamente.

Estrategia 1: Habla con un profesional para desenredar estas cosas Cuando decimos «profesional», no nos referimos a un psicólogo del deporte, sino a un psicólogo clínico o terapeuta experto en ayudar a la gente a corregir una autoestima baja.

Un buen punto de partida consiste en buscar en Internet un terapeuta colegiado que viva en tu zona. Otra alternativa es preguntar a algún amigo. Una de las mejores formas para encontrar un buen psicólogo es el boca a boca. Mientras tanto, lo que sigue a continuación son algunas estrategias útiles que puedes empezar a aplicar hoy mismo.

Estrategia 2: Afronta tus pensamientos negativos

En primer lugar, el punto de partida para decir a tu cerebro chimpancé que deje de autocriticarte es que seas consciente de que vas a hacerlo. Como te dirá cualquier psicólogo, la autoconciencia es la base del cambio, por lo que, para afrontarlo, tienes que saber que lo estás haciendo. Puedes llevar un diario escrito, bajarte una de las muchas aplicaciones para teléfonos móviles que te ayudan a llevar un registro de tus pensamientos, o simplemente meter treinta pequeños papeles adhesivos en el bolsillo izquierdo y cada vez que surja algo negativo pasar uno a tu bolsillo derecho. Una vez que seas consciente de tus tendencias (cuándo, qué frecuencia, qué), empieza a anotar las mierdas que te dices a ti mismo. Cuando tengas una lista de autocríticas, debes comenzar a utilizar el cerebro profesor para separar los hechos de la ficción. Los psicólogos llaman a esto «contrarrestar» o «reestructurar», pero nosotros le llamamos «afrontar la basura».

Compara en la tabla siguiente los dos enfoques de respuesta a la autocrítica. ¿Puedes decir por qué la columna de la derecha es mejor?

PENSAMIENTO AUTOCRÍTICO: Soy tan lento que me

siento inútil. Estoy desesperado.

INTENTAR EVITAR...

¡SÍ, ESTUPENDO!

No soy lento y no soy inútil. Lo importante es intentar hacerlo siempre lo mejor que pueda.

Puede que sea lento, pero

Pronto seré más rápido. Solo hay que esforzarse y hacer el trabajo.

Así que soy uno de los atle

No importa lo que otros piensen de mí. Lo que importa es que lo estoy intentando.

Independientemente de lo

En el ejercicio 2 (página 80) recomendamos manejar solo cinco de tus autoazotes en lugar de todos, que te pueden volver loco. Sería como una escena de batalla de Braveheart.

Por cada uno de los cinco azotes, pregúntate a ti mismo qué pruebas respaldan esas creencias. Y si acaso tienes fobia a la ciencia, evidencias se refiere solo a cosas que puedan confirmarse, verificarse o corroborarse, no a la mierda imaginaria y tautológica que tu chimpancé te ofrece (por ejemplo, «Soy un perdedor porque me siento como un perdedor»). Porque tu cerebro chimpancé pueda oler la

mierda a un kilómetro, no tenemos que molestarnos en

probar y utilizar alternativas o afirmaciones vacías,

engañosas o totalmente irrealistas. Sé sincero contigo

mismo. Es esencial.

La planificación de crisis es otra variante para afrontar los pensamientos negativos. Haz una lista con todas las

actividades que podrían salirte mal y un plan detallando de lo que harás en caso de que ocurra. Después desarrolla las habilidades necesarias para salir de esas situaciones. Si no tienes confianza en tu capacidad para arreglarlo, seguirá siendo un problema la preocupación por pinchar la bicicleta.

Oblígate a aprender. Del mismo modo, si sabes exactamente dónde están todas las estaciones de ayuda y qué hay en

ellas, perder toda la comida porque se te cayó del bolsillo de atrás no pondrá en peligro la oportunidad de terminar. Haz los deberes. Comenzar una competición sabiendo que has

planificado cualquier eventualidad reduce la probabilidad de que sea algo que temer.

AFRONTAR LA MIERDA

Anota en la columna de la derecha cinco de tus autocríticas más comunes y, no obstante, específicas que detectes. Por cada autoazote, genera una alternativa significativa y

verificable para interpretar lo que piensas. No hace falta que estés de acuerdo con la alternativa; simplemente ofrecerla y anotarla. Intenta desarrollar contraafirmaciones que se centren en la propia aceptación, y no en la autocrítica. Sigue nuestro ejemplo.

Mi chimpancé autocrítico habla (autoazotes)	**Interpretación alternativa** (pregúntate: «¿Entonces qué?»)
Nunca voy a ser lo bastante rápido para correr con ese grupo.	*Soy lo bastante rápido para comenzar con ellos y luchar hasta el final mientras pueda. Excepto a mí, a nadie le importa que me quede atrás.*
1	
2	
3	
4	
5	

Estrategia 3: Concéntrate en la gratitud

En la actualidad hay buenas pruebas científicas según las cuales expresar gratitud por lo que tienes ejerce un efecto notable en el sistema de autojuicios y en tu bienestar

absoluto, principalmente porque afrontan la negatividad e incrementan la producción de dopamina, el zumo de placer del cerebro.[10] Los estudios científicos también han revelado que el simple acto de buscar cosas por las que estar

agradecido es tan importante como encontrarlas, por lo que al menos debes intentarlo. Una de las mejores técnicas es el registro diario de gratitud. Se sabe que encontrar y anotar cada día, durante tres semanas, tres cosas por las que estar agradecido mejora el bienestar mental y te ayuda a calmarte.[11] Lo sé, lo sé. Suena manido y trivial, pero está basado en pruebas científicas ¡y funciona de verdad! Los

«agradecimientos diarios» pueden ser pequeños, pero deben experimentarse, ser significativos y concretos. Por ello, evita lo banal, lo vago y lo cursi (por ejemplo, «Doy las gracias a la Tierra»), las cosas que no han ocurrido («Estoy agradecido por las vacaciones que voy a tener la semana próxima»), y las cosas obviamente malas que nadie quiere («Estoy de verdad agradecido por no tener cáncer de colon»). Céntrate en cosas que has notado que te hacen sonreír o sentirte feliz, aunque sea durante algunos segundos (por ejemplo,

«Doy las gracias por meterme en la cama la noche en que tengo las sábanas limpias» o «Doy las gracias por el olor del zumo de espárragos»).

Esto funciona porque te obliga a tener el hábito de rastrear emociones positivas durante el día. Para hacer eso, debes comprometerte en brotes de conducta significativa:

concentrarte en las pequeñas cosas ocultas en tus rutinas y acciones diarias que de otro modo darías por supuestas.

Estas gotitas positivas generan un microchorro de dopamina (placer) y serotonina (felicidad) que son incompatibles con el juicio y la autocrítica. Empieza a registrar tus propios agradecimientos diarios en el ejercicio 3.

EJERCICIO 3

TU REGISTRO DIARIO DE GRATITUD

EMPIEZA AQUÍ

Cada día, durante tres semanas, anota tres cosas por las que te sientas agradecido y fíjate cómo funcionan.* Evita lo banal, vago o cursi, y las cosas futuras. Concéntrate en cosas que hayas notado que te hacen sonreír o sentirte feliz, aunque sea durante unos segundos. Para comenzar, completa la primera semana de entradas del registro que hay debajo.

LUNES	1
	2
	3
MARTES	1
	2
	3
MIÉRCOLES	1
	2
	3
JUEVES	1
	2
	3
VIERNES	1
	2
	3
SÁBADO	1
	2
	3
DOMINGO	1
	2
	3

Hoy doy las gracias por...

Ahora que has cogido impulso, para las semanas 2 y 3

envíate los agradecimientos a ti mismo por correo

electrónico.

* Emmons y McCullough, «Counting Blessings Versus

Burdens».

Estrategia 4: Ofrécete como voluntario de forma significativa

Ayudar a los demás es una forma estupenda de recalibrar tu sistema de autocreencias. Y no hablamos sobre ser

voluntario para trabajar en la zona de avituallamiento del Ironman de tu ciudad; estamos hablando de actividades que marcan una verdadera diferencia para personas que

enfrentan dificultades. Es difícil odiarse a uno mismo y al mismo tiempo actuar caritativamente. Concentrarte en las vidas que estás ayudando a mejorar tiene un increíble poder terapéutico y se encuentra en nuestra lista de «cosas que debemos hacer» para deportistas con autovalía o autoestima bajas. Ofrécete voluntario para competiciones solidarias o de personas con minusvalía, para un refugio de personas sin hogar: cualquier actividad que contribuya a modificar tu sistema de autoazotes y a centrar tu atención en personas diferentes a ti. Si no puedes ofrecerte voluntario (por culpa del tiempo, los recursos o lo que sea), intenta crear el hábito de hacer actos positivos al azar. Invita a tus amigos a una buena comida por sorpresa, di cumplidos a tres personas.

Has captado la idea. Conviértela en parte de tu día a día.

El problema de esperar que llegue el éxito a base de intentarlo con fuerza

Si te han dicho que el esfuerzo (intentarlo con ahínco) es lo único que importa y la única forma de definir el éxito, entonces te han dicho una mentira. En 1969, el doctor

Nathaniel Branden publicó The Psychology of Self-Esteem [La psicología de la autoestima], un libro al que se le suele

atribuir haber iniciado el movimiento de la autoestima. Para criar niños felices y productivos, nos decían, debemos

concentrarnos en lo único que importa: desarrollar la

autoestima.[12] Resultó ser una mierda, pero eso no evitó que se propagara como el fuego. En cualquier campo de

deportes para jóvenes del país verás los efectos colaterales: por encima de todo se recompensan la participación y el hecho de «intentarlo con ahínco». Medallas para todos.

Cuando un equipo recibe una paliza, se promulga la llamada regla de la consideración para dar por finalizado un partido de manera prematura. Esto no es solo una interpretación errónea de la ciencia, sino un mal servicio a los niños que estamos criando. El principal problema fue que captamos la lógica al revés. La autoestima y la autoconfianza surgen de experimentar la adversidad y el logro. En otras palabras, la autoconfianza se gana, no se nos da. En caso de que asientas con un gesto petulante, debes saber que con los adultos sucede lo mismo. ¿Por qué alguien necesita una

medalla de participación y una camiseta por finalizar una carrera de 5000 metros para recoger dinero para los sin techo el Día de Acción de Gracias?

Conforme participamos cada vez más en una cultura de

«derecho al esfuerzo», podemos echar a perder la

mentalidad de los deportistas de resistencia. Por ejemplo, si nos han dicho que el esfuerzo es lo único que importa,

entonces es más probable que nos sintamos defraudados

cuando no hay suficiente esfuerzo. Cuando lo dan todo y aun así ocupan una mala posición, algunos deportistas

simplemente no se sienten decepcionados: se niegan a

admitir que el esfuerzo no es la respuesta. Después de todo, si toda nuestra vida nos han dicho que el trabajo duro

siempre compensa y es lo único que importa, entonces el esfuerzo se convierte en la única forma de explicar el éxito y el fracaso. Cuando estos deportistas no rinden todo lo bien que esperaban, el juicio se vuelve contra sí mismos: «No me

esforcé lo suficiente» o «Debo haber hecho algo mal». Por supuesto, el esfuerzo es crucial para el éxito, y el día de la competición, dejando a un lado un puñado de decisiones

tácticas y nutricionales rudimentarias, el esfuerzo y la actitud son, con mucho, lo único que podemos controlar. Sin embargo, en el contexto más amplio del entrenamiento y la competición, el mantra «El esfuerzo es el rey» impone un precedente peligroso porque el esfuerzo solamente importa si se combina con un aprendizaje real de lo que funciona y lo que no. Cuando esto se apoya en el rasgo relativamente fijo del talento genético, de repente resulta mucho más difícil darle sentido al rendimiento. Lo que nos lleva a Andy.

TODO LO QUE QUIERO HACER ES

GANAR

Cuando el esfuerzo no es suficiente

DURANTE TODA SU VIDA a Andy le han dicho que todo

es posible con trabajo arduo. Fue el chico dorado que no podía equivocarse de la familia. Le dijeron que si lo deseaba con fuerza ningún objetivo estaba fuera de

su alcance. Unos padres románticos le dijeron que

soñase a lo grande y que rindiera al ciento por ciento, y que así el mundo estaría a su alcance. En cada

momento le elogiaban y animaban. Andy era un chico

estupendo, y, con 24 años, quiso conquistar su nueva pasión, el triatlón. Después de una dura temporada

como principiante, quedó confuso por sus

clasificaciones intermedias. Parecía muy confiado,

pero sus objetivos eran imposiblemente altos: ganar

un campeonato nacional en menos de dos años (aún

tenía que quedar entre los diez mejores en el triatlón de su ciudad) y conseguir la licencia de profesional (corría la milla en nueve minutos). Lo intentaba con todas sus fuerzas, pero no ganaba competiciones. Y, según le parecía a Andy, algún aspecto de su

entrenamiento debía estar fallando. ¿Por qué, si no, no estaba ganando? Durante seis meses durmió cada

noche en una tienda de altitud, se machacaba con 20-

25 horas semanales de duro entrenamiento y todo el

tiempo buscaba dispositivos y trucos de

entrenamiento para obtener ventaja. La vida de Andy

se había convertido en unidimensional. Estaba

poniendo todas sus energías en algo que pudiera

ayudarle a convertirse en un triatleta de éxito.

Andy mejoró de manera espectacular, pero no estaba

destinado para los mejores puestos. Carecía del talento físico necesario para competir a nivel de élite, un hecho que

ignoraba constantemente. Cuando Andy se quedó sin

recursos para demostrar que el esfuerzo es el rey, empezó a tratar de aprovechar nuevos, pero insignificantes,

indicadores de mejora: una nueva velocidad máxima en un descenso en bicicleta o una nueva frecuencia cardíaca en reposo. En cada sesión intentaba demostrarse que el

esfuerzo y el trabajo duro estaban dando resultado. A cada competición seguía un análisis forense de cosas que podía haber hecho mejor.

El problema era que la autoconfianza de Andy había sido aprendida, y no ganada. En lugar de tener éxito mediante dificultades y adversidades (que llevan a desarrollar

autoconfianza de forma correcta), obtuvo su autoconfianza a base de lo bueno que le decían que era. Simplemente no

estaba acostumbrado a afrontar el fracaso y a intentar

aprender de él. Andy creía que si se esforzaba lo suficiente todo debía salir bien. Cuando el esfuerzo no trajo el éxito, su incapacidad para interpretar el fracaso le llevó a no disfrutar del deporte en absoluto. Incapaz de disfrutar del proceso de entrenamiento, de las adversidades, y careciendo de la curiosidad sobre qué lecciones podía aprender de los

contratiempos, dejó por completo de entrenar y competir. Su carrera

como triatleta llegó a su fin dos años y dos meses después de haber comenzado. No seas como Andy.

1 Al contrario de lo que se suele creer, los auténticos narcisistas manifiestos no están compensando nada. Tienen una autoestima en verdad alta porque siempre se les ha

dicho, desde que eran muy jóvenes, que su mierda no huele.

Los verdaderos narcisistas carecen de empatía y a menudo toman represalias contra quienes no les consideran

superiores. En cambio, el narcisista vulnerable o encubierto es mucho más sensible emocionalmente, pero cuando la

gente no lo considera superior se siente inútil, ansioso y una víctima. Los narcisistas vulnerables son igualmente

egocéntricos, pero por lo general compensan el miedo al rechazo y al abandono. A menudo, el narcisismo vulnerable se desarrolla como un mecanismo para salir adelante para lidiar con la irresponsabilidad, el abuso o un estilo despectivo de apego padrehijo. Por cada cien personas que conocemos, es probable que una sea un narcisista redomado, y hay un 75 por ciento de probabilidades de que sea un varón. Si eres una mujer, quizá ya lo sabías.

2 Y con un escrutinio serio se viene abajo, como la mayoría de las metáforas. Pero ayuda a aceptar la idea de que

nuestros sistemas de autojuicio son jerárquicos. Cuanto más profundo es el problema, más te afecta.

3 A. Bandura, Self-Efficacy: The Exercise of Control (Nueva York: Freeman, 1997).

4 D. Felz, S. Short y P. Sullivan, Self Efficacy in Sport: Research and Strategies for Working with Athlete, Teams, and Coaches (Champaign-Urbana, IL: Human Kinetics, 2008).

5 «Self Tests», Psychology Today,

http://psychologytoday.tests.psychtests.com/.

6 Lo calculamos nosotros, pero teniendo en cuenta lo que sabemos de

la investigación psicológica sobre el

establecimiento de objetivos, parece razonable.

7 P. M. Niedenthal, «Embodying Emotion», Science 316, n.º

5827 (2007): 1002-1005.

8 M. Heckmann et al., «Pharmacologic Denervation of Frown Muscles Enhances Baseline Expression of Happiness and

Decreases Baseline Expression of Anger, Sadness, and Fear», Journal of the American Academy of Dermatology 49, n.º 2

(2003): 213-216.

9 D. R. Carney, A. J. Cuddy y A. J. Yap, «Power Posing: Brief Nonverbal Displays Affect Neuroendocrine Levels and Risk Tolerance», Psychological Science 21, n.º 10 (2010): 1363-1368.

10 A. M. Wood, J. J. Froh y A. W. Geraghty, «Gratitude and Well-Being: A Review and Theoretical Integration», Clinical Psychology Review 30, n.º 7 (2010): 890-905.

11 R. A. Emmons y M. E. McCullough, «Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life», Journal of

Personality and Social Psychology 84, n.º 2 (2003): 377-389.

12 N. Branden, The Psychology of Self-Esteem (San

Francisco: Jossey-Bass, 1969).

ESTABLECER OBJETIVOS NO ES TU

PROBLEMA

EL SECRETO DE HACER

Hazlo o no lo hagas, pero no lo intentes.

YODA, EL IMPERIO CONTRAATACA

Resulta que «Simplemente hazlo» (el famoso Just Do It) es un mal consejo. Podría ser un buen consejo publicitario, y sin duda es una de las instrucciones más comúnmente gritadas por los exasperados entrenadores, padres y profesores, pero la realidad científica es que casi siempre esta llamada a la acción es ineficaz. De hecho, algunas pruebas sugieren que en realidad puede socavar la motivación, la autoconfianza y el disfrute. El sentimiento que hay en «Simplemente hazlo»

es totalmente bien intencionado: dejar de pensar en exceso sobre ello, dejar de hablar sobre ello, dejar de procrastinar y dejar de obligarme a seguir pidiéndote que actúes de una vez.

A continuación, algunas de las cosas que nos han dicho los deportistas sobre lo que se esfuerzan por «simplemente

hacer»:

No parece que pueda saltar de la cama supertemprano para esos entrenamientos. No soy una persona que rinda bien por la mañana. Voy a la cama con buenas intenciones, pero

cuando suena la alarma me convenzo de que necesito

dormir más, o de lo contrario acabaré rendido después del trabajo. Sí, sin duda.

JIM, 44, CORREDOR DE BICICLETA DE MONTAÑA

Me esfuerzo por hacer carreras largas con la bicicleta, pero cuando termino simplemente no puedo hacer nada más.

Invento excusas para hacer ver que no es una buena idea.

Busco cualquier tipo de razón para no hacerlo.

TAYLOR, 52, TRIATLETA

Pocas veces hago estiramientos. Sé que está en mi

programa y sé lo importantes que son, pero simplemente no lo hago. Ni siquiera sé por qué. Bien, sí lo sé. Es aburrido, siempre los hago tarde y en su lugar prefiero entrenar.

JANE, 39, CORREDORA

Sé que mi entrenador me dice que transfiera mis datos al ordenador, pero suelo olvidar el aparato para la frecuencia cardíaca, o no funciona, o el reloj da un mensaje de error cuando intento transferir los datos. Siempre hay algo que se interpone. La tecnología me saca de quicio y no he tenido tiempo de estudiar para dominarla.

HUMBERTO, 36, ULTRACORREDOR

Con excesiva frecuencia me salto el desayuno o el almuerzo, y nunca me acuerdo de tener tentempiés saludables en el trabajo. Sé que resulta útil preparar las comidas semanales el domingo, pero nunca tengo tiempo. Termino yendo a la cafetería y comiendo basura.

PAUL, 55, TRIATLETA DE IRONMAN

Odio hacer trabajo de fuerza. Sé que es bueno para mí, sé que me ayudará como corredora, ¡Sé todo eso! Pero, no haré esa mierda a no ser que me encañonen con una pistola.

LISA, 28, CICLISTA

Igual que con la mayoría de las cosas de la vida, saber qué hacer no suele ser el problema: lo difícil es el cómo y el hecho de hacerlo de verdad. En el entrenamiento de

deportes de resistencia, una de las soluciones más comunes

para movilizar nuestro qué, cómo y hacer consiste en establecer objetivos. ¿Necesitas algún tipo de instrucción?

Pongamos algunos objetivos a largo plazo, o distales. ¿No sabes cómo alcanzarlos? Pongamos algunos objetivos a corto plazo. ¿Tienes problemas para empezar? Pongamos objetivos aún más pequeños. No hemos conocido a ningún deportista que no tenga al menos un conocimiento rudimentario de la importancia de establecer objetivos. Aunque no conozcas demasiado la terminología relacionada con el establecimiento de objetivos, el hecho de que nacieras me dice que ya entiendes e implementas los principios básicos.

Esto se debe a que en el útero el cerebro humano se

configura para orientarse a objetivos. Por ejemplo, lo quieras o no, el cerebro chimpancé te concede ciertos tipos de

objetivos básicos (por ejemplo, permanecer vivo, comer, dormir y tener relaciones sexuales), y el cerebro profesor está biológicamente configurado para intentar las cosas más complejas (por ejemplo, encontrar sentido, ganar aceptación y lograr control). Establecer objetivos forma parte de tu sistema operativo. Si has estudiado ciencia de la instrucción o psicología del deporte, también sabrás que hay cursos completos dedicados a la ciencia del establecimiento de objetivos. Los estudiantes indagan con profundidad en el qué, el porqué y el cómo. Pasan horas diseccionando y tallando cada una de las letras del sagrado acrónimo smarter

[más inteligente]. Redoble de tambor..., los objetivos

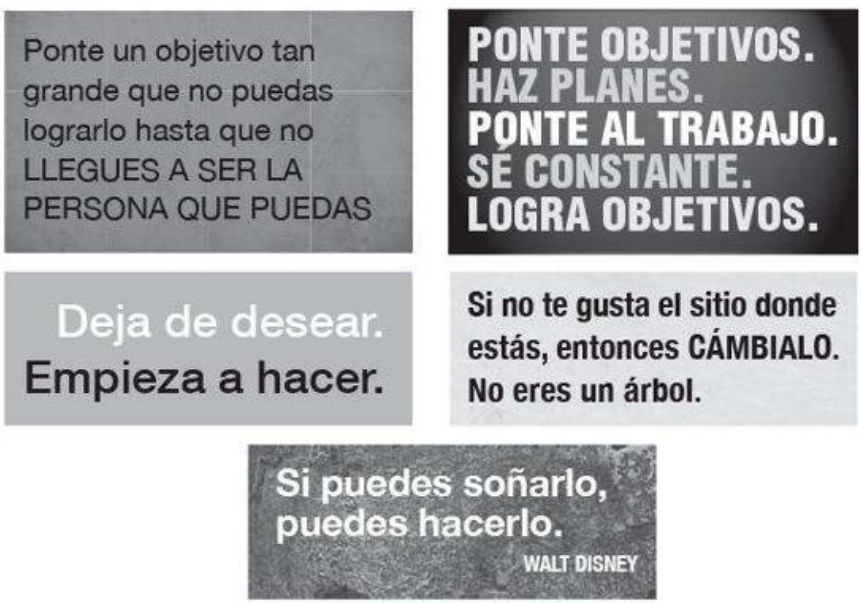
eficaces deben ser specific [específicos], measurable

[medibles], achievable [alcanzables], realistic [realistas], time-dependent [dependientes del tiempo], energizing

[energizantes] y sea lo que sea que signifique la última R.

Puede ser 'redundante'.

Lunes motivacional. Ver para creer



Apuesto lo que sea que si tuviéramos que analizar el

universo de los artículos relacionados con la psicología que aparecen en las más conocidas revistas de deportes de

resistencia, el tema más común sería el establecimiento de objetivos, seguido por aburridas visualizaciones para reducir la ansiedad y, en especial, consejos inútiles sobre cómo desarrollar autoconfianza. La comunidad deportiva en

Internet tiene un apetito tan insaciable por los temas

asociados con el establecimiento de objetivos que se ha reservado todo un día en las redes sociales para los memes relacionados con el hecho de meterse un petardo en el culo.

Si no has prestado atención, se le llama Lunes Motivacional.

Algunos de nuestros favoritos son:

Sí, la información sobre el establecimiento de objetivos se ha convertido en el equivalente deportivo de la demostración de la seguridad en vuelo: «Sé que debería observar y leer, pero, por favor, Dios mío, ¡ahórrame los detalles!».

No es que estos memes no sirvan para animarnos o provocar un cambio de mentalidad; es solo que para la conducta son impotentes. No ayudan al acto de hacer. Por nuestro tono cínico, podrías suponer que defendemos un viaje deportivo sin objetivos y sin instrucciones. Pero no es así, obvio.

Imponerse objetivos de alta calidad es tan importante como ponerse calzoncillos. Lo que sucede es que pocas veces nos encontramos con deportistas que sufren de problemas

relacionados con el establecimiento de objetivos (por

ejemplo, no saber por qué o cómo imponerse un objetivo).

Sin duda, muchos deportistas necesitan ayuda para

modificar aspectos de sus objetivos atléticos —por lo general alguna de las letras del acrónimo—, pero en el conjunto completo son solo cosas insignificantes. Muchos más

deportistas se ven afectados por el hecho de no hacer nada: crear, canalizar y utilizar su energía para llevar a cabo el trabajo.

Establecer objetivos en el mundo del cerebro

Es fácil ver por qué no es eficaz el consejo «Simplemente hazlo». En el deporte, establecer objetivos de manera

intencional y deliberada es un ejercicio mental que comienza y termina en la corteza prefrontal. Es tarea del cerebro profesor: planificación y análisis. Es también donde comienza la intención consciente (o afirmaciones «Lo haré»). Sin embargo, somos plenamente conscientes de innumerables propósitos de año nuevo no cumplidos, porque hacerlo no es

lo mismo que intentarlo. Hacer algo es una tarea conductual que requiere energía, muy regulada por el sistema límbico.[1]

Investigaciones recientes en neurociencia han abierto la caja de quién lleva el control de la conducta motivada, y todas las claves anatómicas, electrofisiológicas y neuroquímicas

apuntan al chimpancé.[2]

En verdad, establecer objetivos deportivos solo puede

ayudar a canalizar y dirigir la motivación..., no puede generar el HECHO DE HACERLO REALIDAD.

Sin duda, tu cerebro profesor puede exhibir un equivalente intelectual o intención, pero esto es solo un precursor cognitivo del hecho de hacer, rara vez una garantía.[3] Aún peor, tu profesor que establece objetivos no es nada para un chimpancé desmotivado. Tu chimpancé es mucho más rápido y mucho más fuerte que la lógica de tu profesor.

Cuando alcanzas el punto en que necesitas decir a alguien (aunque ese alguien seas tú) «Simplemente hazlo», estás cometiendo el error de suponer que el profesor tiene el control. Bien, no es así. El chimpancé tiene el control y dirige al profesor como Ben Hur su cuádriga.

Piensa en esa sesión de entrenamiento que siempre te

esfuerzas por hacer. Escucha la autocharla: «¡Vamos, no es tan complicado! ¿Cuántas veces tenemos que pasar por

esto? ¿Qué es lo difícil de esto que te impide conseguirlo?

¡Deja de poner excusas y hazlo de una p*ta vez!». Toda esta dura charla supone que la acción (o inacción) es

simplemente un ejercicio lógico, pero el chimpancé no se moverá. Lo

cual nos lleva de nuevo al hecho de hacer.

¿Cómo movilizamos nuestro «entusiasmo» para empezar a hacer de verdad las cosas que nos ayudarán a lograr

nuestros objetivos? Hay dos enfoques complementarios: uno basado en la neurociencia conductual, el otro en la

psicología cognitiva. Estos enfoques no son opuestos ni en la teoría ni en la práctica. Igual que el kétchup y la mostaza, simplemente son distintos, pero ambos son capaces de

recubrir un buen perrito caliente. Si luchas con la motivación, unta un poco de salsa. Este capítulo se centra en la primera salsa: la formación de hábitos. Crear hábitos pone el acto de hacer fuera del alcance de las manos entrometidas y procrastinadoras del pensamiento consciente. La segunda salsa se basa en entender los bloques constructores de la motivación intrínseca, y después en intentar implantar

principios específicos en tareas que te has estado esforzando en hacer. Por ahora, veamos cómo generar hábitos.

Crear una receta para hacer salsa

El cerebro está biológicamente configurado para ser vago.

En realidad, eficiente es una mejor descripción porque busca de manera permanente cómo hacer el mismo trabajo con

menos tiempo y esfuerzo. Se ha calculado que tomamos

unas 35 000 decisiones diarias, pero solo un 5 por ciento de ellas llegan al pensamiento consciente.[4] Si intentaras pensar en cada pequeño detalle de la vida, tu cerebro te odiaría. Y

tu cerebro es un órgano que no te interesa tener en contra.

Cuantas más tareas pueda realizar en piloto automático el cerebro, más feliz será. El dispositivo ahorrador de esfuerzo favorito del cerebro es el hábito: rituales conductuales o pilotos automáticos que se desarrollan mediante repetición.

Son atajos mentales para hacer las cosas sin tener que

pensar demasiado. Los buenos hábitos nos ayudan a tener

seguridad (ponerse el cinturón de seguridad) o salud (limpiarnos los dientes), y algunos nos hacen sentir

realmente bien (sexo). Otros hábitos son poco seguros (leer mientras se conduce) o poco saludables (atracones de

azúcar de noche), aunque puedan hacernos sentir bien, al menos durante un tiempo. Si el hábito es placentero y/o gratificante, se necesita mucha fuerza de voluntad para terminar con él. Por eso es tan difícil convertir en hábito el ejercicio físico, pero es facilísimo engullir 250 gramos de golosinas mientras vemos la televisión. Si la motivación para cubrir una necesidad importante es lo bastante fuerte (tu porqué), las conductas desagradables o dolorosas también pueden convertirse en hábitos. Piensa en el diabético que no teme las inyecciones diarias de insulina, o en el deportista que sigue corriendo con una lesión dolorosa porque el temor a ganar peso se ha hecho muy poderoso.

Es obvio que los hábitos son muy poderosos, y debería

resultarnos evidente que si pudiéramos convertir en un

hábito muchas de las cosas que nos esforzamos por hacer simplemente, no tendríamos que pensar en ellas. Pensar

menos equivale a menos oportunidad para la negociación

diaria entre los cerebros chimpancé y profesor. Esto conlleva menos procrastinación, menos titubeos, menos hablar sobre ello y más hacer. La buena noticia es que los científicos han descubierto los bloques constructores de los hábitos. Es como si nos hubieran dado el diagrama del cableado del cerebro, con claves vitales sobre cómo aprovechar la

química cerebral que genera los actos de querer y de hacer.

Estos principios se pueden utilizar para diseñar una

estrategia para simplemente hacer cosas que hemos estado posponiendo o que nos hemos estado esforzando por

conseguir. Y funciona. Nos cansamos tanto de ver a

deportistas relegar el entrenamiento de fuerza a la carpeta

«Si tengo tiempo» que decidimos diseñar un programa

basado en los principios de la formación de hábitos. El

estudio de caso del final de este capítulo muestra cómo lo utilizamos con nuestros deportistas.

El cerebro químico que te impulsa a actuar

La dopamina es una droga. Como recordarás, la dopamina es un neurotransmisor, una sustancia química segregada por las células nerviosas para comunicarse con otras células nerviosas. Una de sus funciones principales es la motivación y la recompensa. Es posible que la conozcas por su fama como zumo de placer del cerebro. Cuando sientes placer, te estás empapando de dopamina. Pero esa no es la historia completa. La dopamina también se encuentra detrás de una serie de sentimientos que te impulsan a actuar. Dirige el sentimiento del deseo, aunque lo que quieres no sea en sí mismo placentero. Por ejemplo, el dinero no es intrínsecamente placentero, pero lo queremos. Eso es un defecto de la dopamina. Por supuesto, algunos asociamos el dinero con el placer, pero se trata de una respuesta

aprendida, condicionada. En cambio, algunas actividades son placenteras en sí mismas, como por ejemplo el sexo, las drogas o comer chocolate. La dopamina nos trabaja en

ambos extremos: genera una compulsión por actuar y nos

recompensa por hacerlo. También encontrarás su huella en otras partes del cerebro. Los bajos niveles de dopamina están asociados con la procrastinación, la falta de

entusiasmo y el hecho de dudar de uno mismo. La dopamina es también en parte responsable del control de los impulsos, la agresión, la motivación y la competitividad. Demasiada dopamina puede saturar el cerebro y hacer que te conviertas en adicto o psicótico. Por eso la gente se hace adicta a la cocaína o a las metanfetaminas, que son el equivalente a meterse una cerveza de dopamina. Cualquier conducta que te dé un empujón de dopamina entrenará tu cerebro a querer hacerlo una y otra vez. Y con el tiempo el cerebro necesitará más y

más de lo mismo para conseguir el mismo resultado.

Sé lo que estás pensando: «No quiero convertirme en

drogadicto, pero ¿no podría tener un poco más de dopamina para facilitar el hecho de levantarme a las cinco de la mañana?». Los científicos tienen varias respuestas a esta pregunta. En primer lugar, no te molestes en intentar

inyectarte dopamina. No puede traspasar la barrera

hematoencefálica en grado significativo, y, por lo tanto, comerla, esnifarla, inyectarla o introducirla de alguna otra forma no servirá de nada;[5] no hará nada por tu cerebro

chimpancé. Dicho esto, podemos influir en la producción de dopamina mediante la dieta. No se puede comer dopamina, pero se puede comer el elemento que la forma, tirosina. Es un aminoácido no esencial, lo que significa que debes

consumirlo en la dieta porque el cuerpo no lo sintetiza. Sin embargo, antes de que te lances al supermercado para

llenar el carrito de tirosina —queso, habas de soja, carne de vaca, carne de cordero, carne de cerdo, pescado, pollo, frutos secos, semillas, huevos, lácteos, alubias y granos integrales—, las investigaciones muestran que esto solo ayuda si tienes deficiencia.[6] La ciencia es una señora muy cruel.

Así como los sentimientos de placer los provoca la

dopamina, los sentimientos de felicidad los causa otro

neurotransmisor, la serotonina. La serotonina también

contribuye a crear sentimientos de satisfacción, significancia e importancia. Entre otras funciones, la serotonina es un estabilizador del ánimo. Por supuesto, la dopamina nos da el rápido subidón de placer, pero la serotonina nos mantendrá felices a largo plazo, un sentimiento positivo que aleja la tristeza. Aunque en este capítulo no vamos a hablar mucho sobre la serotonina, debes conocer esta importante diferencia: la dopamina es el zumo del placer, pero la

serotonina es el zumo de la felicidad. Es una diferencia importante porque también nos ofrece una pista sobre por qué algunos hábitos son difíciles de formar, y otros, difíciles de romper. Cuando la

dopamina está implicada (el test del placer), tienes una lucha en tus manos porque te sientes bien casi de inmediato y eso es difícil de dejar. Lo malo es que a menudo muchas cosas que son buenas para nosotros no son placenteras, al menos no al principio.

Muchas de las cosas que te esfuerzas por «simplemente

hacer», o que de forma desesperada «quieres querer hacer», pero no es así, suponen una lucha porque los beneficios no llegan de inmediato. En otras palabras, rara vez hay

dopamina implicada en llevarte a querer hacer algo, o a sentirte bien cuando lo has hecho. Esta es otra mala noticia: los hábitos de los nuevos ejercicios suelen ser incómodos, perturban tus rituales y a menudo te hacen sentir

autoconsciente. En cambio, es fácil tomar alimentos ricos en azúcar, grasa y cafeína para sentir placer de inmediato. ¿Te das cuenta del problema? Si podemos ceñirnos a las nuevas rutinas el tiempo suficiente para empezar a segregar el zumo de la felicidad (serotonina), o encontrar una forma de hacer la experiencia en sí misma placentera (dopamina), tendremos una oportunidad mucho mejor de convertirlo en un hábito a largo plazo. Como sin duda esperabas, la neurobiología de formación y ruptura de hábitos es más bien complicada. Si eres lo bastante curioso para profundizar en el lado oscuro de las rutinas y los malos hábitos, lee el recuadro «Mi estriado me llevó a hacerlo» (página 96).

Mi estriado me llevó a hacerlo. La

neurobiología de los malos hábitos

LA CORTEZA PREFRONTAL (en el cerebro profesor)

podría determinar que es bueno para ti dejar de

comer un enorme helado de coco cada noche, pero tu

estriado —el controlador de hábitos del cerebro, en el cerebro chimpancé— no es tan racional. Atiborrarte

de comida deliciosa es placentero, y tienes mucha

práctica haciéndolo. El resultado final es que tu

cerebro se ve atrapado en un ciclo constante de

probar, tener éxito, fracasar y probar de nuevo,

fracasar de nuevo y frustrarte cada vez más por tu aparente falta de control y de fuerza de voluntad.

El problema es que tal vez a tu estriado le importen menos tus vatios por kilogramo (una venerada medida de «potencia relativa» en ciclismo). Para complicar aún más las cosas, tenemos el hecho de que distintas áreas del estriado regulan diferentes aspectos de los hábitos y conspiran juntas para que estén programados. Por ejemplo, parte de tu estriado inferior —el núcleo accumbens— quiere que hagas cosas que sean placenteras, mientras que el estriado superior —el estriado dorsal — quiere que hagas cosas que has hecho antes. Tu núcleo accumbens es un hábil amigo, responsable de echarte un chorro de dopamina a las ocho de la mañana, cuando tiendes a pensar en cosas dulces. A esto se le llama recompensa anticipatoria porque recibes una recompensa

biológica por solo pensar en algo placentero. Ahora estás más motivado y estimulado. Esto conduce a otro chorro de dopamina, que te impulsa a hacer los trabajos rutinarios. Y

así sigues hasta que abres el envase y te lanzas a por tu capricho congelado como un perro a por su presa. Puesto que la rutina tuvo éxito, fortalece el papel del estriado dorsal en la rutina, y tu inclinación a los caprichos golosos se hace más difícil de resistir.

A menos que interrumpas la secuencia de disparo, ritual y recompensa, el hábito está destinado a continuar.

Deconstruir esta santa trinidad de hábito e ingeniería

invertida es la única forma de acabar con él. Lee el

recordatorio de este capítulo para aprender cómo hacerlo realidad.

UN DISEÑO PARA HACER Y DESHACER

Para dominar el arte de hacer, necesitas crear en el cerebro hábitos y rutinas que sean relativamente resistentes a un chimpancé quejica y a los pensamientos de parálisis por excesivo análisis de tu cerebro profesor. Para que la rutina se convierta en automática, debemos diseñarla con una precisión tan consciente y deliberada que pueda controlarse por piloto automático. A continuación, las instrucciones paso a paso.

Paso 1: Aprende el patrón y rompe el código

Todos los hábitos siguen patrones lógicos muy predecibles.

Están compuestos por un «nudo neurológico», que es la

forma en que la ciencia habla de un patrón predecible de acontecimientos en el cerebro y el cuerpo que se ejecutan mediante piloto automático. El nudo consta de tres

elementos importantes: un desencadenante, un ritual y una recompensa.[7] Si quieres romper, modificar o desarrollar hábitos, antes debes averiguar qué elemento causa el

problema principal (¡puede que sean los tres!).

Desencadenante. El acontecimiento que hace que el

cerebro inicie el hábito, como tu alarma sonando si

necesitas salir temprano de la cama. Es la pistola que dispara el hábito. Si quieres iniciar una nueva

conducta, a menudo tienes que elegir el desencadenante para esa conducta.

Ritual. La conducta real que quieres iniciar, lo cual incluye la temporalización y las instrucciones paso a paso para que tenga lugar. Por ejemplo, si la conducta deseada es hacer más estiramientos, el ritual podría comenzar por ponerte la ropa adecuada, tener a mano el equipamiento que necesites, tener espacio y

tiempo suficientes y saber qué ejercicios hacer.

Recompensa. El sentimiento que tienes cuando has

hecho o estás desarrollando la conducta. Para nuevas conductas que no sean en sí mismas placenteras, tal

vez necesitarías asociar una recompensa distinta

(algo que proporcione un chorro de dopamina) con la

nueva conducta, para sentirte bien después de

terminar. Para los malos hábitos, la recompensa es lo que acaba con el deseo. Podría ser el intenso placer que obtienes comiendo chocolate, o cuando bebes de

más, al olvidar temporalmente que estás solo.

DESENCADENANTE
RITUAL
RECOMPENSA

DESENCADENANTE
RITUAL
RECOMPENSA

Un antiguo colaborador mío en la Universidad de Stanford, el doctor B. J. Fogg, gurú de los pequeños hábitos, se entrenó para hacer diez lagartijas (flexiones de brazos) cada vez que tiraba de la cadena del inodoro. Utilizando este sencillo truco consiguió una gran fuerza en la parte superior del cuerpo. Es un uso genial de los desencadenantes. Cuando pienses en las conductas que quieres modificar, intenta ser lo más específico que puedas. Por ejemplo, en lugar de simplemente decir «entrénate más», podrías decir

«Levántate a las cinco de la mañana los lunes, miércoles y viernes para correr cuarenta y cinco minutos antes de

trabajar». Pruébalo en el ejercicio 1.

Paso 2: Practica un ritual hermético El ritual es la secuencia de pasos conductuales que necesitas para llegar a crear un hábito. Necesitas saber con exactitud cómo se desarrolla para ti, y esto requiere algo de autoexperimentación. Si estás intentando iniciar un nuevo hábito, deberías diseñar el ritual de forma que tenga

bastante probabilidad de convertirse en automático. Si es demasiado complicado o requiere pensar mucho, no tendrá muchas posibilidades. Por ejemplo, si quieres salir a correr tres mañanas cada semana antes de trabajar, podrías

planificar la rutina de este modo:

1. Prepara la ropa para correr la noche anterior.

2. Ponte la ropa para correr de inmediato después de salir de la cama.

3. Haz tus necesidades fisiológicas.

4. Bebe un café expreso y come medio plátano.

5. Átate los cordones mientras visualizas

mentalmente el recorrido.

6. ¡Sal de casa exactamente a las 6:15!

Si tienes que buscar en la ropa unos pantalones cortos, o intentas estar al día con el correo electrónico, no se presta a convertirse en automático. ¡Adopta ese ritual! Si estás intentando romper un mal hábito, debes deconstruir el

patrón de acciones que te llevaron a él. Por ejemplo, tu ritual de atracón de tentempiés por la noche tal vez incluya

levantarte del sillón, caminar hacia la nevera y abrirla, buscar algo y después volver al sillón con las golosinas.

Puedes pedir a tu pareja o cónyuge que te ayude a acabar con el ritual. Después de todo, quizá ni siquiera seas

consciente de que las estás haciendo. Recuerda, estás

intentando hacer consciente el ritual (ejercicio 2).

SABER EXACTAMENTE QUÉ ESTÁS

INTENTANDO

«SIMPLEMENTE HACER»

Haz una lista con dos nuevas conductas relacionadas con el deporte y una conducta insignificante que quieras comenzar a (o dejar de) hacer, o en la que quieras ser más constante.

Para las dos conductas importantes, elige acciones que te ayuden como deportista (por ejemplo, estirar, hacer una

1

2

sesión de entrenamiento en verdad madrugadora, transferir tus datos al ordenador, etc.).

Las cosas que estoy intentando «simplemente hacer»:

Para la tercera conducta insignificante, elige algo que sea interesante (o entretenido), fácil de hacer y útil para ti o para otra persona, pero que no requiera mucho esfuerzo físico.

Esta tercera conducta te ayuda a practicar el arte de

ritualizar una acción, y no tiene por qué estar relacionada de ningún modo con el deporte. Te convierte en una persona

mejor. Si no tienes ideas, aquí te ofrecemos algunas

excelentes:

› Hombres: Bajar el asiento del inodoro después de orinar. ›

Mujeres: Sacar la basura. › Adolescentes: Hacer la cama. ›

Secar la puerta de la ducha después de utilizarla. › Ahorrar las monedas del cambio para una buena causa. › Sacar la vajilla del lavaplatos. › Hacer veinticinco flexiones de brazos diarias. › No mirar el teléfono después de las siete de la tarde. › Llamar a tu madre. › Relacionarte de vez en cuando con un compañero silencioso o tímido. › Realizar cada día un acto aleatorio de bondad.

Un hábito pequeño o insignificante que quiero

empezar o dejar de hacer:

Una vez que hayas descrito tres conductas, inicia las dos importantes. Intentarás comenzar el tercer hábito la próxima semana. Cuando la hayas convertido en hábito, comienza la número 1 y después la número 2.

Paso 3: Conoce las recompensas que te funcionan y

las que no

Para algunas personas, la recompensa es la fuerza impulsora que hay detrás del hábito. Ya hemos establecido que los neurotransmisores potentes generan una reacción química para recompensar el ritual y aumentar el placer (dopamina) y/o los sentimientos de felicidad y estado de ánimo positivo (serotonina). Sin embargo, puede haber

otros neurotransmisores implicados, como las endorfinas (que

reducen el estrés y alivian el dolor), o la oxitocina (que aumenta la sensación de autoconfianza e intimidad). Si la acción que estás intentando hacer no es tan placentera o agradable, necesitas encontrar una forma de que lo sea. A continuación, un ejemplo de Lesley, la mayor quejica del mundo sobre lo fría que está la piscina:

Lesley: Pero, querido, ¡tú no entiendes! ¡La piscina está fría de c*jones! Literalmente estoy temblando en el agua. No quiero tener que levantarme de la cama

para eso. ¿Tienes idea de lo que es mentalizarte para una dura sesión en una piscina fría cuando fuera aún es de noche? ¡Es terrible!

Simon: [Resistiendo el deseo de decir: Aguántate o

resiste un poco.] Eso suena horrible, querida. ¿Por

qué no haces dos sesiones semanales con tu traje de

neopreno? Está caliente, es rápido y no sufrirás

demasiado.

Lesley: Hmm.

A veces no hay forma de conseguir que la actividad sea más placentera. La valiente deportista Nadja Mueller tiene una relación intermitente con un grupo de expertos nadadores.

Ella ha diseñado una estrategia para ayudarse a querer

nadar: después de cada sesión sale a desayunar con algunos de sus

amigos; muchos de ellos necesitan una recompensa similar.

DEFINE TU RITUAL PASO A PASO

Describir tu ritual es muy parecido a escribir las

instrucciones de una receta. Es una serie lógica de

instrucciones paso a paso que describen con precisión lo que planeas hacer. No hay que dejar lugar a la interpretación, ni ningún resquicio. Cuando de verdad lo pruebes, algunas

partes pueden conllevar malas sensaciones, o quizá falte algún paso crucial, por lo que para lograrlo tal vez sean necesarios uno o dos borradores. Cuando planifiqué mi

rutina de carrera matinal, faltaba mi querido acto de beber un café expreso. Esto conllevó una gran diferencia para ayudarme a salir por la puerta.

SI _____, entonces haré esto:

SI _____, entonces haré esto:

SI _____, entonces haré esto:

Ahora elabora un plan de contingencia para tratar todas las circunstancias que amenacen desestabilizar el ritual. Si intentas, por ejemplo, hacer flexiones de brazos después de vaciar el inodoro, puede que también necesites pensar en la pulcritud del suelo y en los posibles espectadores.

Por ejemplo, si reviso el teléfono por la mañana y no hay nada urgente que necesite responder antes de mi carrera, entonces hago esto: cuando me voy a la cama por la noche, creo el nuevo hábito de poner el teléfono en modo avión, y no reconecto con Internet hasta que hago mi carrera.

Algunas otras ocasiones en que tal vez necesites asociar algo que es placentero o agradable con algo malo:

Sesiones de entrenamiento largas y aburridas.

Escucha audiolibros, la grabación de un programa de humor o un nuevo álbum musical. Entrena con otras personas, o incluye algo nuevo a última hora.

Estirar. Solo hazlo mientras ves tu programa favorito.

Adapta una sesión de estiramiento de un entrenador

personal.

Planificación de comidas/cocinar por tandas. Incluye una golosina envuelta en papel de aluminio en cada

paquete de comida. Ofrécete a intercambiar con algún compañero una semana de almuerzos preparados

previamente. Prueba algún servicio de reparto de

comida una vez al mes, o inscríbete en su período de prueba gratis.

Transferir datos. Compra un reloj deportivo que lo

haga automáticamente. Claro.

La conclusión es que necesitas crear una recompensa

significativa para tu nueva rutina, algo que te dé placer o felicidad. Ni siquiera tiene que ocurrir al mismo tiempo.

Detente en el camino hacia el trabajo para tomar un

capuchino, o antes de comenzar el día juega a tu juego

favorito del teléfono móvil durante diez minutos. Por cada milla que corras aparta un dólar para alguna fundación de caridad, o hazlo para comprar un nuevo aparato a fin de mes. Evita las recompensas que saboteen tu nuevo hábito, como tomar una bebida de 1000 calorías después de quemar 250 calorías durante tu carrera. Los buenos hábitos requieren buenas recompensas.

*** Si lo que intentas cambiar es un mal hábito. El**

objetivo es descubrir lo que necesitas, o desear una recompensa satisfactoria. ¿Supone cambiar un

sentimiento, como el aburrimiento, la ansiedad o la

soledad? ¿Modifica un estado físico interno, como el hambre o el

dolor? Si no estás seguro de qué

recompensa acecha detrás de un mal hábito, prueba

este experimento: cambia la recompensa por otra

«falsa», a la vez que sigues exactamente el mismo

ritual. Observa qué efectos tiene en el sentimiento o estado interno. Por ejemplo, podrías ir al armario de la comida a la misma hora que lo haces siempre, pero en lugar de coger el chocolate, bebes una botella de agua con gas. Si después de 10-15 minutos de beber el agua con gas, el ansia ha disminuido o ha

desaparecido, sabes que no era hambre. Si aún no

estás seguro de lo que es, prueba a anotar las

sensaciones exactas que experimentas 10-15 minutos

después de tomar la recompensa, y después prueba

otras recompensas falsas (como por ejemplo chicle, té caliente, entrar en Facebook, etc.) y repite el

experimento.

Paso 4: Conoce tu desencadenante

Una vez que has averiguado el ritual y la recompensa, el paso siguiente es crear un desencadenante para él.

Recuerda, un desencadenante es la pistola que inicia el hábito. Es la clave que dispara la rutina. Los

desencadenantes pueden ser objetos físicos (el teléfono móvil), circunstancias (una hora del día) o sentimientos (aburrimiento, ansiedad, hambre, etc.). Los

desencadenantes son importantes porque te recuerdan qué y cuándo necesitas actuar. Para echar a rodar la pelota, todas las conductas que quieres «simplemente hacer» deben tener buenos desencadenantes. Por ejemplo, el hecho de

sentir sueño y decidir que es la hora de ir a la cama suele desencadenar el acto de cepillarte los dientes de noche.

*** Si estás intentando iniciar un nuevo hábito. Debes diseñar con cuidado tus nuevos desencadenantes.**

Algunas personas dejan preparado el equipo de correr la noche anterior, a modo de recordatorio visual en

cuanto salen de la cama. Para las personas que están iniciando un nuevo hábito de ejercicio, a fin de

dificultar el acto de echarse atrás, incluso puede

ayudarlas dormir la noche anterior (!) con la ropa de correr. Sin embargo, tal vez solo se necesite un papel adhesivo en el frigorífico o la bolsa del gimnasio, ya preparada, al lado de la puerta. Otros podrían

necesitar la ayuda de otras personas. Por ejemplo, un amigo que te envía un mensaje a las siete de la

mañana: «Sesión de pista a las 18:30. ¡No te eches

atrás! ¡Tienes que estar allí!», te está proporcionando un excelente desencadenante para que enseguida

pongas el equipo de correr en el coche antes de salir a trabajar. Un desencadenante bien diseñado debe ser específico y ejecutarse en el momento adecuado.

También necesitas tener la capacidad de actuar sobre él. Si es vago o no puedes ejecutarlo de inmediato, o bien simplemente no tienes la capacidad o

conocimientos para hacer lo que en realidad debes hacer, el desencadenante (y quizá el ritual) debe ser rediseñado o reemplazado. Una estrategia que ayuda

es lo que los científicos del comportamiento llaman

acumulación de hábitos.[8] La acumulación de hábitos

es simplemente el proceso de añadir un nuevo hábito

encima de otro ya existente. Pasarte siempre el hilo dental después de cepillarte los dientes es una

acumulación de hábitos. El hábito existente (cepillarse los dientes) se convierte en el desencadenante de un segundo hábito (pasarse el hilo). Las acumulaciones de hábitos son excelentes porque se utilizan desencadenantes que ya están insertos en tu ritual. A continuación, algunos ejemplos de acumulaciones de hábitos en el ámbito del deporte:

— Hacer veinte flexiones de brazos antes de ducharte.

— Hacer dos minutos de entrenamiento de fuerza mientras esperas que hierva el café.

— Transferir tus datos de entrenamiento solo cuando estás en el baño evacuando.

— Estirar dos minutos durante la pausa para la publicidad.

— Hacer un ejercicio de relajación de un minuto después de aparcar el coche, pero antes de abrir la puerta.

*** Si intentas eliminar o sustituir un mal hábito. Debes ser consciente de los desencadenantes de tus hábitos existentes. Pueden ser muy sutiles y estar escondidos entre tropecientas otras claves que se acumulan en tu conciencia. Por ejemplo, ¿qué te indujo a no correr esta mañana? ¿Fue el pensamiento del esfuerzo? ¿El**

frío? ¿Todo el trabajo que tienes que hacer? ¿Alguna otra cosa? Si estás intentando cambiar un hábito

existente, debes eliminar o evitar las circunstancias desencadenantes, y hacer lo que necesites para tener un conocimiento forense de qué, cómo y cuándo

tienen lugar esos desencadenantes. La buena noticia

es que los psicólogos han determinado que realizando el ejercicio 3 podemos deconstruir nuestros

problemas relacionados con los desencadenantes.

Paso 5: Desarrolla tu plan

Una vez que has descubierto tu ritual, has experimentado con las recompensas y has aislado tu desencadenante,

necesitas unir todas las piezas y anotar el nuevo hábito en un papel, como en el ejercicio 4 (página 108). Piensa en esto como en un gráfico que describe cada elemento y cómo

pretendes crearlo (iniciar un nuevo hábito) o eliminarlo (romper un mal hábito). Después podrás empezar con algo de autoexperimentación para ajustar y practicar. Vamos,

«Simplemente hazlo». En el estudio de caso que sigue,

puedes ver cómo hicimos esto para Bill, un ultracorredor de

52 años que no podía realizar su sesión semanal de

entrenamiento de fuerza.

DESCUBRE QUÉ DESENCADENA TUS

MALOS HÁBITOS

Responde a estas cinco preguntas en al menos tres

ocasiones que hagas tu mal hábito. Suelen ser necesarios tres «registros» para revelar patrones detectables.

La conducta que estoy intentando detener: Intenta no tomar ese segundo vaso de vino.

1. ¿Dónde estabas exactamente? En casa, en el sofá

de la sala de estar.

2. ¿Qué hora es? Las 20:05.

3. ¿Cuál es tu estado emocional? Cansado del trabajo, hecho polvo, sintiéndome un poco solo.

4. ¿Con quién estás? Conmigo mismo.

5. ¿Qué estabas haciendo inmediatamente antes?

Terminando el primer vaso y viendo la televisión.

La conducta que intento detener:

Ocasión 1

1
2
3
4
5

Ocasión 2

1
2
3
4
5

Ocasión 3

1
2
3
4
5

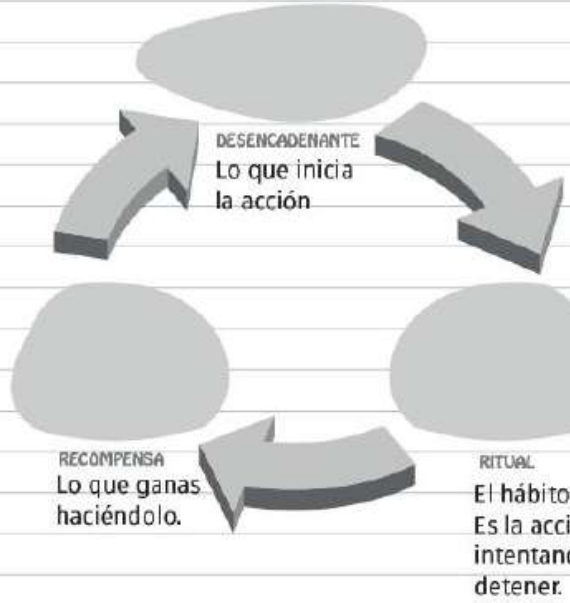
CREAR O ROMPER LOS CICLOS DE

HÁBITOS

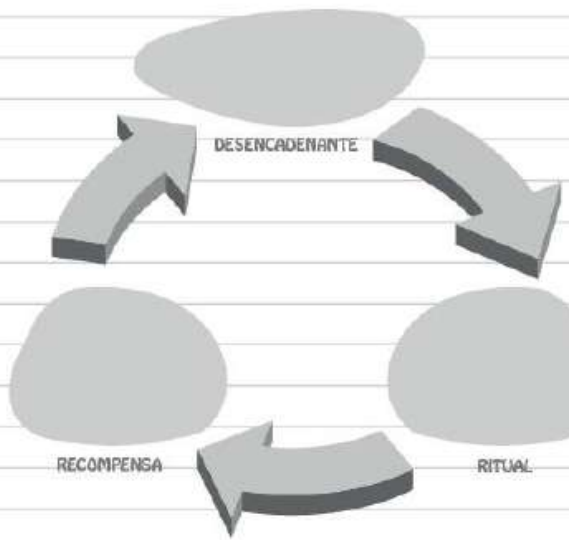
En los discos en blanco que hay debajo, anota los

desencadenantes, rituales y recompensas de un buen hábito que estás intentando iniciar y de un mal hábito que estás intentando romper.

BUEN HÁBITO



MAL HÁBITO



ESTUDIO DE CASO

¿POR QUÉ NO PUEDO SIMPLEMENTE

HACERLO?

Desarrollar el hábito de entrenar la fuerza del tronco del cuerpo

BILLY ES UN ULTRACORREDOR Y BIÓLOGO MARINO de

52 años. Bill tiene un historial de problemas de

espalda y caderas rígidas, y sufre dolor ocasional en la banda iliotibial. Su volumen semanal de carreras es de unos 80 kilómetros, pero para ganar condición

aeróbica y proteger rodillas, tobillos y caderas,

también entrena unas cinco horas semanales con la bicicleta. La única sesión que no hace de forma

constante es el entrenamiento de fuerza del tronco de 30-60 minutos cada semana, destinado a los glúteos,

las caderas, la parte inferior de la espalda, los

oblicuos y los isquiotibiales. Bill tiene siempre alguna razón para saltarse la sesión, y se siente frustrado por su falta de fuerza de voluntad. Acepta el valor de esta sesión para su condición general. Como

entrenadores suyos, hemos estado animándole a

«simplemente hacerlo», pero es evidente que esos

ánimos por sí solos no están funcionando. Ha llegado el momento de cambiar de táctica y de intentar

desarrollar un ciclo neurológico —desencadenante,

ritual y recompensa— que ayude a Bill a conseguirlo.

LA CONDUCTA QUE BILL ESTÁ INTENTANDO

SIMPLEMENTE APLICAR: Completar 30-60 minutos

semanales de entrenamiento de fuerza del tronco

para apoyar su programa de ultracarreras.

Recomendamos a Bill que utilice nuestro programa de

entrenamiento del tronco llamado «pequeño hábito»

(www.6min6pack.com), y que se comprometa a completar 6

minutos de entrenamiento estructurado del tronco seis días a la semana (36 minutos semanales). Los seis ejercicios serían iguales durante cuatro semanas para ayudar a

ritualizar el plan y reducir la carga cognitiva. Cada cuatro semanas introduciremos seis nuevos ejercicios diarios.

Seguirá los ejercicios estructurados para cada día, utilizando el teléfono móvil para entrar en www.6min6pack.com.

Después de hablar sobre su rutina diaria, acordamos que el

momento ideal para realizar la sesión es a primera hora de la mañana.

Rutina de Bill:

1. Después de despertarme desconectaré la alarma, me

levantaré y visitaré el baño.

2. Me pongo las lentillas.

3. Voy a la cocina y enciendo la cafetera.

4. Vuelvo al dormitorio y me siento en la alfombrilla para yoga, ya colocada al lado de la cama.

5. Me aseguro de que la pelota de ejercicio, dos platos de papel y dos mancuernas de 2 kilogramos están a mi alcance.

6. Programo la alarma del teléfono móvil para seis minutos.

Me conecto a la web 6min6pack.com.

7. Comienzo los ejercicios (ejercicios de 6 x 1).

8. Tomar café y leer el periódico.

9. Me ducho y me visto.

Plan de contingencia de Bill

Si tengo que estar en el trabajo antes de las siete, haré la rutina de tronco la noche anterior.

Si me levanto tarde o me quedo dormido, en lugar de los seis minutos completos haré treinta segundos de cada

ejercicio para un total de tres minutos.

Si tengo una llamada o correo urgente que necesite

respuesta, contestaré en cuanto salga de la ducha.

Recompensa de Bill: A Bill le gusta leer cada mañana las noticias en el iPad, por lo que le animamos a

gastar dinero en una nueva suscripción, algo que le

estimule. Eligió la edición digital de The New York

Times. La idea de sentarse cada mañana durante

veinte minutos con un café le parece un verdadero

regalo. Sin embargo, se permitirá esta recompensa

solo después de terminar sus seis minutos de

entrenamiento de tronco.

Desencadenantes de Bill:

Desencadenante 1. Bill pondrá la alfombrilla de yoga y todo el equipamiento al lado de la cama. Cuando

sale de la cama cada mañana, lo primero que ve es la alfombrilla y el equipamiento.

Desencadenante 2. Cada mañana Bill enciende la

cafetera, que tarda 7-8 minutos en hervir. Una nota

pegada en la cafetera dice «Gana al pitido», un

recordatorio de que el tiempo de ebullición del café también actúa como temporizador del entrenamiento

de fuerza del tronco. Su objetivo es realizar la rutina

antes de escuchar el silbido de la cafetera, que indica que el café está listo.

Inicialmente, Bill consideraba difícil realizar cada minuto de ejercicio a nivel de principiante. Revisamos el objetivo para hacer que durante las dos primeras semanas completara

solo treinta segundos de cada actividad. Esto también le motivó a esforzarse para hacer todo un minuto de cada

ejercicio. En las ocho primeras semanas completó 44 de 48

sesiones. Después de diez semanas pasó a los ejercicios intermedios (solo seis minutos diarios, pero con

modificaciones para que los ejercicios sean más difíciles).

Después de seis semanas, el trabajo de tronco es ahora

parte de la rutina diaria de Bill, y rara vez tiene que pensar en él. Ya no necesita usar la guía de ejercicios de Internet, porque los ha memorizado.

1 En realidad, esto es una simplificación porque se dice que, en parte, la conducta intencional y motivada es un producto de la negociación entre la corteza prefrontal (en el cerebro profesor) y el hipocampo (en el cerebro chimpancé). La corteza prefrontal puede tener un plan elaborado, pero el hipocampo controla los bancos de memoria y determina si el resultado esperado se ajusta al resultado real. En esencia, funciona como un consejero fuertemente armado. Hace esto comprobando tus experiencias (o tus recuerdos sobre esto), y después enviando señales a la corteza prefrontal que fortalecen o debilitan la probabilidad de acción. Véase R.

Numan, «A Prefrontal-Hippocampal Comparator for Goal—

Directed Behavior: The Intentional Self and Episodic

Memory», Frontiers in Behavioral Neuroscience 9 (2015): 323.

2 E. Simpson, H. Balsam y D. Peter, eds., The Behavioral Neuroscience of Motivation: An Overview of Concepts,

Measures, and Translational Applications (Cham, Suiza:

Springer, 2016).

3 Para los empollones que haya entre los lectores, la

correlación metaanalítica entre la intención y la conducta mediante muchos tipos distintos de acciones es - r = 0,2 (es decir, malísima). Es aún peor cuando solo incluimos estudios que requirieron sujetos para probar que desarrollaban la conducta en lugar de confiar en su palabra. Véase C.

Armitage y M. Conner, «The Efficacy of the Theory of Planned Behavior: A Meta-analytic Review», British Journal of Social Psychology 40 (2001): 471-499.

4 Estas estadísticas tan citadas no tienen pruebas empíricas que las respalden. Seguramente se trate de una conjetura fundamentada.

5 La dopamina se hidroxila en el cuerpo formando

norepinefrina, que estimula el sistema nervioso simpático.

6 A. Hase, S. E. Jung y M. Rot, «Behavioral and Cognitive Effects of Tyrosine Intake in Healthy Human Adults»,

Pharmacology of Biochemical Behavior 133 (junio de 2015): 1-6.

7 C. Duhigg, The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business (Nueva York: Random House, 2014).

8 S. J. Scott, Habit Stacking: 97 Small Life Changes That Take Five Minutes or Less (Cranbury, NJ: Oldtown Publishing: 2.ª ed. Amazon Digital Publishing, 2014).

ALAS

Trata los obstáculos, contratiempos y conflictos

5

OTROS DEPORTISTAS PARECEN SER

MÁS DUROS, FELICES Y AGRESIVOS

QUE YO

EL PODER Y EL PELIGRO DE LAS

COMPARACIONES

Solo hay tres cosas que siempre dicen la verdad: los

borrachos, los niños y la lycra.

ANÓNIMO

Aclaremos varias cosas. Compararte con los demás es

esencial si quieres ser feliz, estar motivado y satisfecho. No es estúpido, perjudicial ni peligroso, y no te negará la felicidad. Hay ocasiones en que sin duda puede ser

contraproducente. Pero lo mismo puede suceder bebiendo

varios litros de zumo de naranja o metiéndote un bastoncillo de algodón demasiado profundo en la oreja. No temas: las comparaciones sociales son completamente naturales; de

hecho, tu cerebro te odiará si no las haces. Por supuesto, nunca lo sabrías mirando los memes que han inundado

Internet con basura como esta:

No nos malinterpretes. La intención subyacente a este

consejo es razonable: no mirar a otros para validar tu sentido del yo, intentar evitar percibirte como inferior o carente de valor; y cuando otras personas vencen, tienen éxito o

parecen felices, no significa que tengas que perder, sufrir o sentirte desdichado. Lo sabemos. Pero lo que esas filosofías de la vida, autoafirmantes, egocéntricas, que evitan la negatividad a cualquier coste pero viven en la negación, no pueden indicar es que de todas formas vas a hacerlo. Es tan natural como orinar en la ducha (venga, vamos...). Pero aunque las mierdas de memes te recomienden que no te compares con los demás, la biología te impulsará a hacerlo.

El truco consiste en saber cómo y cuándo utilizar la

inevitabilidad de la comparación social para llegar a ser más

feliz, más rápido y más valiente. De otro modo terminarás sintiendo envidia y resentimiento de que todo el mundo

parezca ser más feliz y enérgico que tú. Más adelante

hablaremos sobre esto.

Si tú eres un 6, yo soy un 8

Tu cerebro está configurado biológicamente para compararte con otros. Esto significa que por mucho que lo intentes, en realidad no puedes dejar de observar a otros. Si te acuerdas del capítulo 1, el cerebro chimpancé se ve animado por

deseos psicológicos como el poder, el ego, la aceptación, el reconocimiento y la curiosidad. Tu cerebro está rastreando constantemente el mundo en busca de datos que te ayuden a determinar dónde te encuentras en la jerarquía social del atractivo, la genialidad, la condición física y la aptitud. Y en eso consisten los «como». Comparándote con los demás puedes ver cómo se acumulan tus atributos. Si te ves

obligado a tomar una decisión sobre si luchar, esconderte, correr o encargarte de algo, sería mejor conocer la

oportunidad de quitarte todo del medio. Aunque no esté en juego la supervivencia, la comparación de nuestros atributos nos ayuda a tomar mejores decisiones sobre a qué grupos unirnos o evitar, qué pareja sexual desear y qué situaciones nos harán felices o desdichados. Si no hay comparaciones sociales, te arriesgas a quedarte marginado por miedo, o, aún peor, en plena acción, pero mal equipado para competir con personas que tengan más capacidades, que fanfarroneen más y, bueno, lo que sea más que tú en

cualquier cosa. Hace un millón de años, la situación te habría conducido a la muerte, pero ahora solo te hace sentir

desdichado.

Los psicólogos han pasado décadas estudiando la comparación social, y sus conclusiones son siempre las

mismas: las personas somos prácticamente incapaces de

juzgar nuestras propias capacidades sin hacer referencia a algunos criterios, en especial las capacidades de los demás.

Piensa en alguna ocasión en que tuviste unos datos nuevos sobre ti mismo o sobre algo que hubieras hecho. Quizá fue cuando supiste que podías resistir 200 vatios durante 20

minutos sobre la bicicleta, que tienes un 23 por ciento de grasa corporal o que das 6388 pasos diarios. Si tu primera pregunta es: «¿Qué significa esto?», casi seguro que tu segunda pregunta será: «¿Es bueno?». De inmediato buscas un punto de referencia. A esto se le

suele llamar comparativa de mercado, y todos nos vemos impulsados a

ello porque da sentido a nuestras capacidades. Recuerda que el cerebro humano está configurado para buscar sentido en todo, incluso cotilleando tonterías. Por suerte, en el deporte de resistencia, la comparativa de mercado es en verdad sencilla. Hay tiempos, resultados en meta y tres sitios en el podio para cada competición.

Las personas que participan en deportes de competición

suelen considerar que las comparaciones sociales los

recompensan bastante, aunque tal vez no lo sepan, ni lo admitan, o incluso ni se den cuenta de los modos sutiles en que lo hacen.[1] Algunas personas parecen disfrutar de la excitación de la competición desde una edad muy temprana.

De niña, Lesley participó en todas las competiciones que pudo. O al menos todas las que sus padres, cada vez más cansados, podían aguantar. Si no estaba intentando ganar a otros niños corriendo el esprín, estaba retando a los padres de sus amigos a competiciones de comida. (Su talento ingiriendo comida surgió a los 2 años de edad.) En todas las esquinas adelantaba a cualquier cosa: no le importaba

quién, pero simplemente quería enfrentarse a alguien.

Puesto que los deportes de resistencia ofrecen a Lesley

criterios muy claros y objetivos sobre cómo se compara con otros, las competiciones le hacen disfrutar como un cerdo revolcándose en el fango. Es importante señalar que el

poder de las comparaciones sociales es más fuerte cuando luchamos con personas cuyas capacidades están a la par de las nuestras. Después de todo, nadie disfruta ganando a alguien que en principio no supone una amenaza (piensa en la idea de competir contra tu madre o contra un profesional de élite).

Incluso en los deportes en sí mismos exploratorios y

autorreferenciales, como la escalada de grandes paredes, el montañismo y el esquí aficionado, podemos encontrar

resquicios de comparación social en las estadísticas:

finalización de escaladas con distinta puntuación técnica, número de

cumbres sin oxígeno, clase de carreras con

esquíes que dominas, etcétera. Aun la versión menos

competitiva de un deporte o actividad a menudo se podrá adaptar para crear la ilusión de una comparación, como

sucede cuando una persona asume el papel de dos

jugadores distintos durante una partida al solitario, de billar o dardos. Humano contra humano. Es lo que hacemos.

Es posible exagerar cuando vamos a la caza de información sobre comparaciones sociales. Si nos excedemos, nuestro cerebro sufrirá una rabieta porque se sentirá humillado.

Nadie valora oír constantemente lo rápidas que son o la buena condición física que tienen otras personas. Aprendí esto de la forma más dura cuando al aproximarse el

Campeonato del Mundo Xterra de 2016, pensé que sería una buena idea ofrecer a Lesley actualizaciones habituales sobre Flora Duffy, su rival en el triatlón todo-terreno. Resultó que no fue así. Lesley me dijo que dejara de hablar de una maldita vez sobre ella. Vaya.

La autopresentación como actuación

Reconocer la oposición es solo parte de la ecuación para determinar nuestra posición social. Después de todo, nuestra posición social también está determinada por cómo nos ven otros; o, más correctamente, cómo creemos que nos ven.

Esto significa que tu cerebro también necesita venderse a sí mismo y a los atributos y capacidades del cuerpo en que vive. Los psicólogos llaman a esto autopresentación, y a cómo nos comportamos haciéndolo se le llama manejo de

impresiones. En términos técnicos, el manejo de impresiones hace referencia a los intentos conscientes y subconscientes de influir en las percepciones de otras personas sobre un objeto o cosa (nosotros, en este caso) regulando y

controlando la información durante la interacción social.[2] El manejo

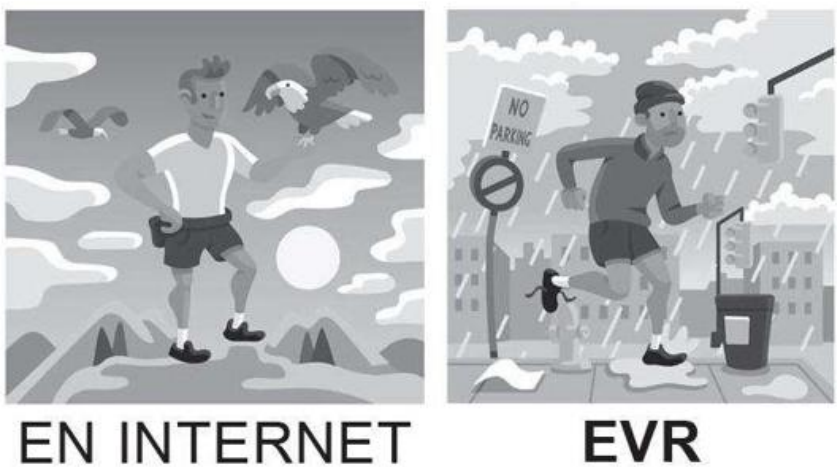
de las impresiones se suele comparar con el hecho de dirigir nuestro propio canal de transmisión, que intenta decir al mundo lo atractivos, excelentes, atléticos e

inteligentes que somos, entre otras cosas.[3] Sin embargo, no necesariamente el manejo de impresiones conlleva fingir; es solo «ocultación selectiva», porque excluiremos, ejem,

ciertos detalles de forma que seamos retratados de un modo que sea coherente con cómo nos vemos a nosotros mismos

(o queremos vernos). Para la mayoría de los deportistas, se trata de ser rápidos, tener buena forma física, ser

competentes, inteligentes, entusiastas, divertidos y sexis,[4] lo cual puede ser muy distinto de cómo te sientes en la vida real (EVR).



Cuando nos encontramos siendo receptores del manejo de

impresiones de otra persona, nos sentimos molestos

precisamente porque estamos en el equipo contrario. Los psicólogos llaman a esto amenaza de autoevaluación. Nos envía el mensaje de que su posición social es más elevada que la nuestra porque tiene mejor condición física, está más delgado, es más rápido, más valiente y más feliz (¿tenemos que seguir?) que tú. Y es j*didamente irritante. A veces es evidente, como cuando alguien nos dice literalmente lo

bueno que es. En otras ocasiones es menos evidente, pero sigue siendo notorio: cuando las anécdotas de una persona tratan solo sobre cómo salvó la situación o demostró que tenía la razón. En otros momentos, el manejo de impresiones también puede ser realmente sutil, como cuándo y dónde «entra» la gente en Facebook. Puede ser desagradable, pero solo si está fuera de lugar, como cuando nos llamamos

«doctor» o añadimos «doctor en filosofía» después de

nuestro nombre (un dato relevante: solo en ciertos

contextos, y no para la reserva de un hotel, una tarjeta de crédito, el carnet de miembro de un gimnasio o la

información de las redes sociales). Algunas personas

prefieren hacer ingeniería inversa fingiendo falta de

idoneidad para recibir elogios o crear un hándicap personal, presentándose como deficientes para coger fuera de guardia a los rivales y conseguir ventaja.

Lo único que sabemos seguro sobre el manejo de

impresiones es que todos la hacemos, al menos en cierto grado. Y no nos andaremos con rodeos: es una

representación en todo el sentido de la frase. Resulta

interesante que las investigaciones sugieran que es menos probable que lo hagamos con nuestros familiares, quizá

porque manejamos cosas oscuras y hay razones genéticas

para no hacerlo.[5] Es probable que reaccionar de manera

negativa al descarado manejo de impresiones de otra

persona en cierto grado también esté configurado en

nuestro ADN. Es posible que por eso los estudios científicos muestren que los humanos sienten mucho placer al ver caer a otras personas, en especial si se considera que lo

merecían. Lee la alerta para empollones «El placer culpable de ver a otras personas recibir lo que se merecen».

«Sinceridad» deportiva y por qué quizá tus

pantalones estén en llamas

El manejo de impresiones no siempre consiste en la

sinceridad total y completa. Igual que con la publicidad, el

objetivo es configurar o modificar las percepciones de la gente. En este caso, sobre nosotros.

No tenemos que ser sociópatas para racionalizar unas

cuantas falsas representaciones de nosotros en público.

Simplemente no podemos evitar presentarnos de forma

halagüeña. Después de todo, si estás revisando una tabla de estatus social, recopilar los mejores ejemplos de tus éxitos y comunicarlos al mundo parece sensato. Para los deportistas de resistencia, ni siquiera se considera el hecho de mentir. Al fin y al cabo, el sábado corriste 30 kilómetros con tu nuevo equipamiento y llevaste un visor para correr que te permite esconder los granos de la frente, pero hace que tus pómulos se hinchen. Y, como si la suerte lo hubiese decidido, antes de caer rendido lograste hacerte un selfi en una postura agotada, pero atractiva. ¿A quién le importa que tus otras seis carreras durasen menos de 28 minutos porque tenías una ligera resaca y la cara de una nutria hinchada, y, la verdad sea dicha, no tenías ningunas ganas de correr más?

Bienvenido a la «sinceridad» deportiva. No, si es tu canal de transmisión, tal vez podrías también ofrecerles la película del Trofeo Heisman. Si la gente concluye que ser tú es algo tremendo, entonces, ¿quién eres tú para protestar? (Seguro que tu chimpancé no lo hará.) Si el objetivo psicológico del manejo de impresiones es comunicar una versión de ti mismo que influya en la

percepción de la gente, de forma que mejore tu estatus

(autopresentación), entonces es completamente

impracticable esperar que la gente transmita al público cosas que disminuyan su estatus: puntos débiles, fracasos, estupideces y, sí,

fotografías poco favorecedoras. Esto es, por supuesto, a menos que de repente se convierta en una ventaja social hacer precisamente eso. Por ejemplo, si realizaste el reto del cubo de hielo del 2014,[6] publicaste en tu muro de Facebook algo sobre tratamiento de

enfermedades mentales, o pusiste fotografías tuyas

haciendo algo estúpido para llamar la atención sobre, bueno, la importancia de ser estúpido, entonces sigue siendo una estrategia de manejo de impresiones para mejorar el estatus (por supuesto, a pesar de tus buenas intenciones).

El placer culpable de ver a otras

personas recibir lo que se merecen

CUANDO RECIBIMOS información que supone una amenaza para nuestras autopercepciones (por

ejemplo, el chico fantástico de Facebook que siempre parece tener mejor forma, ser más rápido, más duro y más feliz que tú), la parte del cerebro que procesa el dolor social y el conflicto mental —la corteza

cingulada dorsal anterior— se vuelve loca. ¿Y por qué no iba a hacerlo? Después de todo, tu cerebro se

motiva para mantener en todo momento una

autopercepción positiva. Cuando la información de

comparación social procedente de [Facebook/tu

madre/tu hermana/compañero de trabajo/quien sea]

supone un duro golpe para tu autoevaluación, genera

envidia. Así es como podría sonar en tu cabeza:

«Pensaba que lo hacía bien hasta que vi a Billy el

Fantástico con su perfecta familia ganar de nuevo.

Hombre, es irritante». Por debajo, la envidia es un

sentimiento de impotencia o frustración.

Enhorabuena, ahora estás listo para disfrutar al ver sufrir a otras personas.

Parece que la gente disfruta cuando ve que a ciertas

personas le ocurren cosas malas. Los alemanes lo llaman schadenfreude: obtener placer por las desgracias de otro. Es la razón por la que el cerebro humano disfruta viendo a los abusones recibir su propia medicina, que a los defraudadores los capturan, que los ricos y privilegiados están envueltos en escándalos, y sí, a ese arrogante competidor olímpico pillado con drogas para mejorar el rendimiento. Y no debes confiar solo en nuestras palabras. Los estudios con neuroimágenes muestran que cuando se fastidia gente a la que envidiamos, las partes del estriado ventral —un nudo cerebral clave en las recompensas— se iluminan como un castillo de fuegos artificiales. También es la razón por la que obtenemos un placer culpable al saber que el tremendo triatleta que vive a nuestro lado sufrió un pinchazo con la bicicleta o le

impusieron una sanción, aunque te haya ganado por doce

minutos. La empatía se tira por la ventana, la compasión se deja a un lado y nos alegramos cuando se le bajan los humos a alguien que siempre nos ha vencido. Es importante señalar que cuando creemos que la persona no merece la desgracia, la mayoría respondemos con compasión o pena. Después de todo, no somos unos completos cabrones. Ni psicópatas.

Las investigaciones revelan que mostramos más

schadenfreude cuando envidiamos la posición de alguien, tenemos

algún grado de resentimiento hacia él, nos

beneficiamos de algún modo por su desgracia o tenemos

nosotros mismos menos autovalía o autoestima.* Incluso

cuando, como resultado de la desgracia de alguien no

obtenemos ningún beneficio, nos sentimos bien porque nos hace sentir mejor con nosotros mismos. No te preocupes, eso no te convierte en un perdedor ni en un malvado

bastardo; es solo la forma en que la biología recompensa un impulso hacia delante percibido en tu estatus social. Incluso el filósofo alemán Friedrich Nietzsche pensaba que no es solo natural, sino importante: «Ver a otros sufrir nos hace bien, hacer a otros sufrir, incluso mejor. Son palabras duras, pero también un principio antiguo, poderoso, humano, demasiado humano».** Es evidente que Nietzsche no era exactamente un gran tipo, y con rapidez este enfoque puede convertirse en arenas movedizas morales, pero en el sencillo e insignificante mundo del deporte de resistencia,

schadenfreude ofrece una explicación de por qué

disfrutamos viendo caer a un famoso deportista local.

Cuando en su desgracia desempeñamos un papel activo nos provoca una emoción más intensa. Si alguna vez durante

una carrera de clubes o competición en grupo has puesto a

gente «en el armario del dolor», y disfrutaste con ello, regodeo sería tu diagnóstico psicológico oficial. Y aunque no puedas discutir con la ciencia, no tienes por qué ser un cretino. Sé bueno y regodéate en privado.

* M. Cikara y S. T. Fiske, «Their Pain, Our Pleasure:

Stereotype Content and Schadenfreude», Annals of the New

York Academy of Sciences 1299 (2013): 52-59.

** F. Nietzsche, On the Genealogy of Morals, trans. W.

Kaufmann y R. J. Hollingdale (1887: Nueva York: Random

House, 1967), p. 57.

Ahora esnifamos, nos inyectamos e inhalamos el manejo de impresiones

La tecnología ha recogido gran parte de la conducta relacionada con el manejo de impresiones, ayudando a comunicar sinceridad sobre nuestras capacidades y cualidades absolutas. Las redes sociales son un escenario en especial adecuado para nuestras representaciones porque, si disponemos de una cuenta, tenemos garantizada una audiencia. Con el clic de un botón, puedes saturar al instante tus redes sociales con fotografías, actualizaciones, comprobaciones, planes, viajes, experiencias y estados de ánimo: la moneda de oro del manejo de impresiones. Strava ha organizado todo un negocio relacionado con la necesidad psicológica de los deportistas de compararse con otros, y hay bastantes pruebas de que ningún tramo de la carretera es demasiado ridículo para que algún ciclista, en algún lugar, quiera reclamar la victoria como la persona más rápida en él.

Si quieres provocar un leve ataque de pánico en los adictos a Strava, simplemente envía un correo con el asunto: «Vaya, alguien acaba de coger tu KOM».

Por supuesto, Facebook es el buque nodriza del manejo de impresiones. Es un sofisticado programa que se utiliza de forma casi exclusiva para mejorar el estatus social. Incluso aceptar el hecho de que es improbable que la gente admita que participa para demostrar cosas y es igual de improbable saber por qué lo hace, las investigaciones siguen indicando que la autopresentación y la necesidad de pertenencia son las principales motivaciones para usar Facebook, y que muchos son felizmente inconscientes de que se las tengan que ver con herramientas.[7] No resulta útil que también puede ser adictivo, porque con casi total seguridad dispara el sistema

de recompensa dopaminérgico del cerebro. Más allá de los motivos para el manejo de impresiones, podemos considerar motivador y placentero el hecho de comprobar los estatus de otros, además de actualizar el nuestro, principalmente para alimentar tu impulso de

autopresentación. Por desgracia, cuando el manejo de

impresiones se hace en un ordenador se nos niega el acceso a las claves no verbales, pero vitales, que pueden utilizarse para detectar la basura. En la actualidad hay muchos

estudios científicos que muestran que la gente diseña su autopresentación en Facebook con tanta precisión que se necesitaría todo un libro para cubrir el arte manipulativo del diseño de mensajes, edición de fotografías, etiquetado y compartido.[8] Hay que señalar que el neuroticismo, el narcisismo y los bajos niveles de autoestima y autovalía están asociados con un mayor uso de Facebook.[9] Dios mío, no es de extrañar que les encante a los triatletas. Es broma.

Más o menos.

CÓMO FILTRAR LA SINCERIDAD Y LA BASURA

Debido al impulso psicológico por la autopresentación, es imposible esperar que los programas de manejo de

impresiones —Facebook, Linkedin, Instagram, Tumblr,

Snapchat, Strava, Endomondo, RunKeeper, Runtastic,

MapMyRIDE, Garmin Connect, o las otras 2479 redes sociales

— se utilicen de repente para compartir historias de nuestros propios fracasos percibidos, torpezas o pruebas de nuestra monótona vida. Puesto que los programas de manejo de

impresiones están por todas partes y siempre activos,

nuestro cerebro acaba agotado. La corteza cingulada

anterior dorsal, el procesador cerebral del dolor social y la incomodidad emocional, trabaja como un corredor de

distancia en crossfit. El truco consiste en saber manejar esta cortina de fuego para no sentirse como si estuviéramos

perdiendo en un juego de estatus social. Después de todo, si la obesidad, la felicidad, el tabaco, el abuso de sustancias y otros hábitos pueden propagarse por las redes sociales, es mejor creer que las tácticas de manejo de impresiones también pueden.[10]

El problema no es Facebook; eres tú

Debemos ver las redes sociales como lo que son:

oportunidades diseñadas con mucho cuidado para que la

gente se «autopresente» de la forma más favorable posible.

Si te dedicas a mirar los perfiles de otras personas, los selfis de carreras en grupo, capturas de pantalla de relojes

deportivos o sus excelentes sesiones de entrenamiento, y

piensas: «¡GUAU!, esta persona es auténtica», seguido de

«Me gustaría tener su vida», debes saber que te han

embaucado.[11] Estás viendo ocultación selectiva. Ellos te muestran solo las partes que son literalmente tremendas o que lo parecen. No tienen tan buena condición física, ni son tan fuertes, felices ni perfectos como parecen. Nadie lo es.

Esto no es una crítica a ellos, tampoco. Simplemente son muy buenos en el manejo de impresiones. En Internet, por cada ejemplo individual de buen manejo de impresiones que se publica hay diez que esconden un caos desorganizado. Así es la condición humana. Cuanta más perfección te vendan, peor suele ser el problema. Créeme.

*** Qué hacer con ello. Aunque parezca totalmente**

auténtica, recuerda siempre que estás viendo una

versión limpia y muy editada de la realidad de

alguien. Lo que ves y lees suele ser lo mejor de lo

mejor, lo más destacado. Rara vez es público y casi

garantizado que es sutil, pero nunca olvides que

sigues viendo una representación. Si encuentras

difícil ver a través del manejo de impresiones de otras personas, quizá tengas un hábito conductual que te

está haciendo daño. Como aprendiste en el capítulo 4, los hábitos constan de desencadenantes, rituales y

recompensas. Elimina la aplicación de Facebook del

teléfono móvil y habrás acabado con uno de los

mayores desencadenantes del problema.

Curiosear: conoce los peligros

Si en las redes sociales has sobrevivido con una dieta de curioseo (observando, no publicando), entonces tal vez

quieras reconsiderar por qué lo haces. En primer lugar,

debes saber si eres principalmente un grazer o un stalker. Un grazer de Facebook es alguien a quien le importan poco las redes sociales, pero sigue disfrutando del tipo de

pseudoconexión que genera, tal vez viendo qué miembros

de su familia están, o disfruta vicariamente de los pequeños éxitos de sus seres queridos sin estar allí en persona. No hay ningún problema con ello. Disfruta. Por el contrario, un stalker de Facebook es alguien que entra en Facebook con un poco más de profundidad, pero con motivaciones más concretas, constantes e incluso más siniestras. No hablamos de stalking en el sentido del acoso ilegal, sino en los términos que define el diccionario de jerga: observando de forma anónima (pero legal) la presencia pública de alguien con propósitos de curiosidad, juicio o puro placer de mirón.

Todos lo hacemos. Es lo que hace divertido Facebook. Dicho esto, preferimos no usar la palabra stalking porque, bueno, en realidad no

es eso. Es más parecido a fisgar a escondidas ayudado por un mínimo de reciprocidad o consentimiento

pasivo, al menos en el mundo de Facebook. (Mi cerebro

profesor lo ha racionalizado con claridad.) Son

principalmente la culpa y la vergüenza las que ayudan al cerebro sano a saber dónde trazar la línea. Nuestro objetivo aquí no es ayudarte a dibujar líneas morales en la arena, sobre las cuales eliges observar, con qué frecuencia o por qué, pero sí ofrecemos estas palabras generales de precaución: si te das cuenta de que lo haces mucho, las investigaciones sugieren que has tomado un oscuro callejón emocional.[12] Una excesiva curiosidad parece en parte

motivada por sentimientos de falta de idoneidad, la base de la envidia. Y la envidia rara vez acaba bien. Es una puerta de entrada a la depresión, el resentimiento y el

schadenfreude.[13]

Si eres un deportista que solo curiosea en Facebook, también podrías ser una especie de abusón. Coger todo y dar nada.

Una autopresentación saludable requiere un canal de

comunicación. Así que úsalo. Si te sientes autoconsciente sobre el hecho de hacer una revelación, perder el anonimato o que se burlen de ti, tu sistema de manejo de impresiones necesita un poco de estímulo de tu sistema de autojuicio.

Lee el capítulo 3, «No creo que pueda: Desarrollar

autoconfianza y autoestima».

*** Qué hacer con ello. Si solo curioseas, empieza a**

charlar (y con «charlar» queremos decir publicar). Si nunca estás seguro de qué decir o sientes fobia

porque todo es fingido, comienza siendo sincero. Di a tu red de amigos algo con lo que hayas disfrutado

hoy, algo que te costó aguantar o algo por lo que

estás agradecido. No consiste en ganar muchos «Me

gusta»: consiste en decir a tu corteza cingulada

dorsal anterior que te importa lo suficiente como para al menos desplegar un equipo ofensivo. Si sientes que tienes cada vez más envidia o resentimiento hacia

otras personas de Facebook, la mejor estrategia es

desconectarte o dejarlo pasar. Después de todo, es tu salud mental la que sufre, no la de ellos. Como dice el dicho: «El resentimiento es como tragar un veneno y

esperar que la otra persona muera».

Tu problema pueden ser la baja autovalía o

autoestima

La envidia es una respuesta emocional que surge de la

insatisfacción o falta de idoneidad respecto a las posesiones o atributos de otra persona, como por ejemplo éxitos,

atractivo, popularidad, talento o condición física. Representa una amenaza a la autoevaluación que molesta a tu

chimpancé. Cuando tu cerebro chimpancé no se siente

amenazado por los chanchullos de la autopresentación de otra persona, no tienes envidia. Es tan simple como eso.

Puede que te sientas un tanto molesto, indiferente o incluso tengas una punzada de desdén y condescendencia, pero la envidia no consiste en esa mezcla, por tres razones:

1. Tu sistema de autojuicio (autovalía, autoestima y autoconfianza) es lo suficientemente fuerte como

para no internalizar amenazas al yo.

2. La táctica de manejo de la impresión entrante es

tan obvia y exagerada que en realidad es divertida, o, aún peor, trágica (por ejemplo, el dudoso

comportamiento de algunos hombres que

experimentan una «crisis de la madurez»).

3. La persona con la que te comparas ya está por

debajo en el tótem del atributo o posesión en

cuestión. Por lo tanto, desde el principio el estatus social nunca estuvo bajo amenaza.

Cuando un deportista tiene una autovalía o autoestima baja, el «umbral de amenaza» es artificialmente bajo. Vive en un estado siempre presente de falta de idoneidad e

insatisfacción, y el más ligero olorcillo del manejo de impresiones de otra persona se percibe siempre como una amenaza. Esto conduce a una cascada de emociones

negativas que se integran en la narración ya existente:

«Vaya, estupendo. Más pruebas de que carezco de talento y soy lento». Algunos deportistas responden amplificando aún

más su propia autopresentación: mayores pretensiones, más exageración y más revelación selectiva; selfis halagadores, fotografías de podios, logros y resultados de competiciones dominan sus publicaciones. Quienes solo curiosean, tienen una autovalía o autoestima bajas y que no forman un equipo ofensivo, estallan en desilusión, resentimiento y envidia, un campo abonado para la depresión. Intentemos romper esos ciclos.

*** Qué hacer con ello. En primer lugar, lee o relee el capítulo 3. No ofrece una cura mágica para los**

problemas de autovaloración, pero describe un plan

de juego para comenzar. Si solo entras en las redes

sociales para curiosear, dé-jalo. Intenta dar a tu

equipo de manejo de impresiones una oportunidad de

luchar publicando y compartiendo cosas que sabes

hacer. Es probable que no tengas que preocuparte por ser un creído. Y aunque lo seas, sin duda te ayudará.

Al diablo. Si te sientes motivado para reducir tu

actividad en Facebook, entonces esto quizá te ayude, en especial si predomina la curiosidad.

Recuerda que tu cerebro está sesgado

Como hemos explicado en otra parte de este libro, nuestro cerebro toma atajos (175 según el último recuento) para reducir el esfuerzo cognitivo y ser más rápido y más

eficiente al tomar decisiones.[14] Las estrategias que utiliza suelen nombrarse de acuerdo con los errores que comete a lo largo del camino: se llaman sesgos cognitivos.

Cuando miramos a otras personas con envidia o admiración, tendemos a caer en la trampa del efecto halo. El efecto halo

hace referencia a nuestra tendencia a tener una impresión sobre alguien en un ámbito que influye a su vez en nuestra impresión sobre él en otro ámbito. No es necesario que sea tan obvio como pensar que es probable que sean buenos en todo, pero en su lugar puede ser muy sutil, como por ejemplo darles el beneficio de la duda, perdonar más sus malas decisiones o suponer que sus intenciones deben ser buenas. Solo porque la excelente deportista de al lado

publique fotografías de su marido sonriente en Facebook, no significa que su relación sea perfecta o incluso feliz. Por supuesto, podría estar bien, pero eso no es lo importante (ni tu asunto). Es el hecho de que tal vez estés utilizando información de un aspecto de la vida de alguien para hacer suposiciones sobre otra. Esto puede inflamar aún más las llamas de la envidia.

Otro atajo mental que utilizamos se llama sesgo de

disponibilidad, que hace referencia a la tendencia a usar información que está a nuestro alcance cuando nos

formamos una opinión sobre las personas y las cosas. En este contexto, «a nuestro alcance» significa simplemente información que puedes recordar con más rapidez sobre

ellos. Facebook ofrece tantos ejemplos preparados para la memoria a corto plazo (por ejemplo, textos breves,

fotografías, publicaciones compartidas) que no es de

extrañar que creamos que ciertas personas son mejores de lo que son: a menudo solo estamos repitiendo de manera

inconsciente lo más destacado de ellos. A la inversa, si tienes opiniones negativas de un equipo de competición, podrías suponer automáticamente que no te llevarás bien con Dave, un deportista que compite para ese equipo.

*** Qué hacer con ello. Cuando pensamos en una**

persona a la que cada vez envidiamos más, hay que

dejar de pensar en la información que de verdad

tenemos para respaldar nuestras conclusiones sobre

que son más rápidos, de mejor condición física, más felices o más satisfechos que nosotros. Aunque la

evidencia sea abrumadora en relación con que son

más rápidos que nosotros (o lo que sea), hay que

dejar de pensar si les hemos concedido un halo y

ahora estamos envidiando ámbitos de su vida de los

que en realidad no sabemos nada. Para evitar el

sesgo de la disponibilidad, detente y oblígate a

considerar más información que lo primero que surja

en tu mente. ¿Qué sabes sobre ellos a partir de

interacciones personales? Lo mismo puede decirse

para confrontar estereotipos basados en información

incompleta o sesgada que tal vez tengamos sobre

ciertas personas. Después de todo, no todos los

triatletas son neuróticos, malos ciclistas ni llevan para cenar calcetines de compresión hasta la mitad

del gemelo.

¿POR QUÉ NO PUEDO SER ELLA?

Una intervención sobre manejo de impresiones

CATHERINE ES UNA PROFESORA DE 42 AÑOS, triatleta,

madre y esposa. Es una mujer muy bella. Tiene una

carrera exitosa, es inteligente y capaz, y aunque tiene miedo de fracasar, sufrir un accidente y no estar lo suficientemente preparada, se implica en el

entrenamiento y competición de triatlón. El hijo

mayor de Catherine y su marido empezaron a

competir en ciclocross, y después de aburrirse del frío

que conlleva ser una simple espectadora, decidió darle una oportunidad. Para ella el «cross» se

convirtió de inmediato en una pasión. Se compró una

bicicleta nueva, tomó unas clases de habilidad y

afrontó más temores. Deseando aprender más, se

encontró «espiando» a los pesos pesados locales.

Dos mujeres en particular parecían ganarlo todo. Una, Annie, era solo dos años más joven que Catherine, tenía tres hijos, y competía para un equipo patrocinado. Catherine comenzó a estar un poco obsesionada con Annie. No solo era una

bestia en la bicicleta, sino que poseía su propio negocio, en el que parecía hacer mucho trabajo voluntario, y siempre parecía irle bien en todo: el equipamiento estaba

impecablemente adaptado a la bicicleta (¡tenía dos!), era de calidad superior y siempre parecía feliz y exitosa. Catherine empezó también a envidiar a Annie no solo porque parecía tenerlo todo, sino porque nada parecía molestarla. Entonces, Catherine se fue molestando cada vez más por las pequeñas cosas que notaba que Annie hacía en Facebook. El libro que estaba leyendo en la biblioteca, los premios que sus hijos lograban en la escuela y el hecho de que aún tenía tiempo para coordinar los j*didos regalos de Navidad. Catherine se encontró diciendo: «¿Por qué no puedo ser así?» y «¿Qué pasa conmigo que no puedo disfrutar de la vida como Annie?». Cuanto más competía, más se comparaba con

Annie. Si lo hacía bien, lo atribuía a que Annie no competía.

Si se sentía fuerte y autoconfiada en la precarrera, ser adelantada por Annie la llevaba a una espiral de dudas y autocríticas sobre sus propias habilidades y capacidades.

Catherine rara vez presumía de sus logros, pero parecía tener un doctorado en filosofía en todos los demás, en

especial en Annie.

Cuando Catherine acudió a nosotros para entrenar para la competición de ciclocross descubrimos su obsesión con

Annie en unos 15 minutos. Pronto quedó claro que Catherine tenía una autoestima baja. Nada de lo que hacía iba a ser lo suficientemente bueno. Encontró difícil aceptar elogios de nosotros y sospechaba de nuestros motivos para dárselos.

Explicamos cómo se veía como deportista, pero al principio decidimos centrarnos en su autopresentación como

deportista. Yo (Simon) presenté a Catherine a su cerebro chimpancé y la introduje al concepto de manejo de

impresiones. Hablamos del modo en que sus hábitos

actuales de curiosidad y pocas publicaciones estaban

empeorando el problema, no superándolo. De todas formas, Catherine se había hecho el propósito de querer reducir el uso de Facebook, por lo que desarrollamos un plan de acción para conseguirlo. En primer lugar, eliminó la aplicación en el teléfono móvil.

En segundo lugar, puso la regla de «publicar para leer». Esto significaba que cuando Catherine sintiese el deseo de

curiosear, solo podría hacerlo si también contribuía a la red escribiendo una publicación (un «Me gusta» no era

suficiente). Desarrollamos una lista de tipos de publicación que fueran positivos y autoafirmantes. Con solo estas dos estrategias, el tiempo de Catherine en Facebook se redujo a la mitad.

Por último, animamos a Catherine a conocer a Annie en

persona y a que le dijera que la encontraba inspiradora, y que pidiera consejos que la ayudaran a manejar las cosas que encontraba difíciles. Al principio estaba demasiado avergonzada e intimidada para hacerlo, así que

desarrollamos un plan para contribuir a que fuera natural y

menos estresante. Dos meses después, Catherine nos dijo que ella y Annie se habían convertido en compañeras de

entrenamiento y amigas. Se sorprendió de saber que Annie luchaba

con tantas cosas como ella, y no pudo evitar reír cuando Annie le dijo: «¡Oh, no creas todo lo que leas en Facebook!». Aunque Annie sigue venciendo a Catherine, y Catherine aún siente envidia hacia ella, tener una amistad real ayuda a aguantar mejor las emociones negativas y a sentirse apoyada: dos cosas que le faltaban antes de conocer a Annie.

1 K. A. Martin Ginis, M. Lindwall y H. Prapavessis, «Who Cares What Other People Think? Self-Presentation in Exercise and Sport», en Handbook of Sport Psychology, ed. Gershon Tenenbaum y Robert C. Eklund, 3.ª ed. (Hoboken, NJ: John Wiley and Sons, 2007), 136-157.

2 M. Leary, Self-Presentation: Impression Management and Interpersonal Behavior (Boulder, CO: Westwiew Press, 1996).

3 En realidad, es mucho más complicado. Por ejemplo, se teoriza que el manejo de las impresiones incluye dos

constructos: la motivación relativa a la autopresentación (motivación de las impresiones) y el modo real en que lo hacemos (construcción de las impresiones). Por motivos de simplicidad, nosotros no distinguimos aquí entre los dos constructos.

4 Desde una perspectiva evolutiva, la importancia del

atractivo sexual importa más para las preferencias de pareja cuando es más relevante reproductivamente: una manera

educada de decir que a la gente joven le importa más

parecer sexy.

5 Richard Dawkins, el laureado biólogo evolutivo y autor de El gen egoísta, afirmó que el egoísmo y la autopromoción están genéticamente codificados y conducirán a conductas que nos interesan a nosotros mismos, excepto quizá cuando hay personas implicadas. Se dice que el egoísmo entre individuos genéticamente relacionados (lo cual es muy

frecuente) aumenta la posibilidad de que sobreviva el gen común, no necesariamente el individuo. Esto parece ser más coherente con la moderna teoría de la evolución. Y de forma cómica (al menos para este libro), Dawkins también acuñó el término meme para referirse al hecho de que algunas «entidades» culturales (por ejemplo, ideas o

normas) se autorreplican y se transmiten mediante grupos, lo cual ayuda a asegurar su supervivencia. De este modo, es probable que el egoísmo y otros rasgos se perpetúen con «ayuda» tanto biológica como cultural.

6 En 2014, el reto del cubo de hielo fue muy famoso en Internet. Consistía en tirarse un cubo de hielo y agua encima de la cabeza, o de otra persona, para aumentar la conciencia social ante la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

7 A. Nadkarni y S. G. Hofmann, «Why Do People Use Facebook?», Personality and Individual Differences 52, n.º 3 (2012): 243-249; V. Barash et al., «Faceplant: Impression (Mis)management in Facebook Status Updates», Proceedings of the Fourth International AAAI Conference on Weblogs and Social Media, 2010, 207-210.

8 Pero si estás interesado y eres lo suficientemente empollón para aguantarlo, puedes probar: J. B. Walther, «Selective Self-Presentation in Computer-Mediated Communication: Hyperpersonal Dimensions Of Technology, Language, and Cognition», Computers in Human Behavior 23 (2007): 2538-2557.

9 Nadkarni y Hofmann, «Why Do People Use Facebook?».

10 N. A. Christakis y J. H. Fowler, Connected: The Surprising Power of Our Social Networks and How They Shape Our Lives: How Your Friends' Friends' Friends Affect Everything You Feel, Think, and Do (Nueva York: Back Bay Books, 2011).

11 H. T. Chou y N. Edge, «The Are Happier and Having Better Lives Than I Am: The Impact of Using Facebook on Perceptiones of Others' Lives», Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking 15, n.º 2 (2012): 117-121.

12 P. Verduyn et al., «Passive Facebook Usage Undermines Affective Well-Being: Experimental and Longitudinal

Evidence», Journal of Experimental Psychology General 144, n.º 2 (2015): 480-488.

13 M. N. Steers, R. E. Wickham y L. K. Acitelli, «Seeing Everyone Else's Highlight Reels: How Facebook Usage is

Linked to Depressive Symptoms», Journal of Social and

Clinical Psychology 33 (2014): 701-731.

14 Para una lista y una descripción, véase

http://betterhumans.coach.me/cognitive-bias-cheat-sheet-55a472476b18#.ax0cpydmr.

ME SIENTO GORDO

LIDIAR CON LA IMAGEN CORPORAL EN UN MUNDO DE

DEPORTISTAS

Y dije a mi cuerpo, suavemente: «Quiero ser tu amigo». Me costó una larga respiración. Y

contesté: «He estado esperando esto toda mi vida».

NAYYIRAH WAHEED

Sentirse descontento con el aspecto es algo que casi todos nosotros hemos experimentado en algún momento de nuestras vidas. Ya sean unas orejas de soplillo, el tamaño de la frente, la piel o los muslos, no hay ninguna parte del cuerpo que no haya causado ansiedad a alguien en algún sitio. Sin embargo, en lo referente al deporte, los culpables más comunes de la insatisfacción son la grasa y el músculo. Mucho o demasiado poco de alguno de ellos puede sembrar el caos en tus cerebros chimpancé y profesor. Para los deportistas de resistencia, los problemas con la imagen corporal son imposibles de ignorar porque lo más habitual es que se pongan lycra y se exhiban en público. Aunque algunas partes de tu cuerpo pueden sentirse como cuerdas de guitarra tensas, otras partes pueden sentirse más como una lámpara de lava, en que la masa informe se mueve para encontrar su sitio. Puesto que como deportistas exhibimos nuestros cuerpos más que los no deportistas, también estamos abiertos más de lo normal a juicio y evaluación por parte de otras personas.

Lo que muchas personas no perciben es que igual que los no deportistas, los deportistas luchan con problemas de la imagen corporal. El problema es fácil de entender en los llamados deportes estéticos, como salto de trampolín, patinaje artístico y gimnasia, en los que los jueces evalúan la apariencia del deportista. Pero la insatisfacción con el cuerpo siempre será prevalente en los deportes en que ciertas formas y tamaños sean una evidente ventaja funcional. Sabemos que los ciclistas y los corredores son más eficientes metabólica y biomecánicamente cuando arrastran menos grasa y no tienen un exceso de músculo en determinadas zonas. Para muchos deportistas, esforzarse por tener un tamaño o forma que se les resisten puede ser desdichado, insostenible o inapropiado por razones médicas. Si añadimos todas las otras maneras en que los deportistas quieren que sus cuerpos parezcan o se sientan diferentes (después de todo, los deportistas son humanos), tendremos las condiciones necesarias para que aparezcan conductas poco saludables. La verdad es que al menos a corto plazo, la conducta poco saludable puede cambiar la apariencia y el funcionamiento de nuestros cuerpos. Cuando un ciclista pierde 5 kilogramos de grasa y gana 4 kilogramos de músculo (sin importar cómo), parecerá más delgado y será más rápido. Puesto que estos atributos son parte del autoesquema de un deportista, es probable que nuestro ciclista se sienta feliz.

Los deportistas se sienten inmersos en una tormenta cuando las conductas (saludables o no) vienen motivadas por una necesidad de suprimir pensamientos y sentimientos que están cada vez más desconectados del rendimiento. Algunos motivos comienzan siendo bien intencionados, pero se transforman en algo más oscuro, mientras que otros se intensifican hasta el extremo de que se convierten en autodestructivos. La mayoría de los deportistas prioriza una alimentación saludable, pero algunos se obsesionan tanto con eso que desarrollan una fijación rígida con la pureza y calidad de la comida, y restringen sus dietas hasta el punto de comprometer su salud en lugar de mejorarla. Esta obsesión también puede interferir con otros ámbitos de la vida, limitando su flujo o alterando su vida social. Dejado sin controlar, el compromiso de comer de manera saludable puede generar una necesidad de controlar el consumo, evitar el miedo y la ansiedad, crear una identidad mediante la comida, o incluso una búsqueda de sentido y espiritualidad a través de ello.

Cuando los pensamientos y sentimientos negativos sobre los alimentos, la comida o el aspecto alcanzan niveles muy altos y tienen un impacto que altera la vida, los psicólogos lo diagnostican como trastorno clínico. Por ejemplo, los trastornos de la alimentación están caracterizados por hábitos alimentarios sistemáticamente irregulares y una angustia o preocupación grave por el peso corporal o la forma física. De igual modo, cuando la obsesión por comer de manera saludable se convierte en grave y debilitante, puede ser diagnosticada como ortorexia nerviosa.[1] Las personas que se sienten abrumadas por pensamientos y sentimientos negativos sobre defectos percibidos en su apariencia física, que no están relacionados con el peso o la grasa, pueden tener un trastorno dismórfico corporal (que se explica en el recuadro de la página 154). Si crees que puedes estar padeciendo un trastorno clínico alimentario o en partes de tu cuerpo, lee la sección del final de este capítulo titulada «¡Ayuda! Podría ser un poco más serio que eso». Puesto que la alimentación y los trastornos de la percepción corporal pueden coexistir con ejercicio compulsivo y excesivo, también puedes beneficiarte de la lectura del capítulo 8, «La gente se preocupa por mí. Adicción al ejercicio y necesidad incesante de hacer más».

Navegando en tierra de nadie, entre la normalidad y lo clínicamente significativo Por suerte, la gran mayoría de los deportistas no experimentan niveles clínicamente significativos de angustia emocional, lo que en vocabulario psicológico se llama «diagnosticable». Si estás interesado en saber cómo los psicólogos

clínicos y otros profesionales de la salud mental diagnostican trastornos mentales, lee la alerta para empollones sobre su biblia, el DSM-5. Después de todo, es muy normal comer más algunos días y menos otros, desear ciertos alimentos en determinados momentos, y periódicamente preocuparse y despreocuparse por partes del propio cuerpo. Aunque normal es un término relativo, hay algunos indicadores que nos ayudan a determinar si nos estamos alejando demasiado del camino. Tomemos nuestra relación con la comida, por ejemplo. Cómo pensemos y sintamos sobre la comida, así como cuándo y por qué comemos o dejamos de comer, nos da una pequeña pista sobre cómo pensamos y sentimos en términos generales sobre nuestro cuerpo. También revela el papel que la comida desempeña en el manejo de las réplicas interiores procedentes de nuestro chimpancé y profesor. A continuación ofrecemos algunas de las preguntas que podemos hacer para determinar si tenemos una relación saludable con la comida:

— ¿Haces elecciones alimentarias que son a la vez saludables y placenteras?

— ¿Llevas bien evitar alimentos según su contenido calórico?

— ¿Equilibras el tiempo que pasas pensando en la comida, el peso y la dieta, con otros aspectos de tu vida?

— ¿Eres capaz de desviarte de un patrón de rutina alimentaria sin sufrir angustia?

— ¿Encuentras placer en la comida, o solo comes para mantenerte o tener energía?

— ¿Tus raciones se basan en tus necesidades energéticas, y no en lo que otras personas comen o en lo que impone la sociedad?

—¿Puedes comer o dejar de comer en respuesta a la sensación de hambre, y no al seguimiento de una dieta estricta o a sentimientos de culpabilidad?

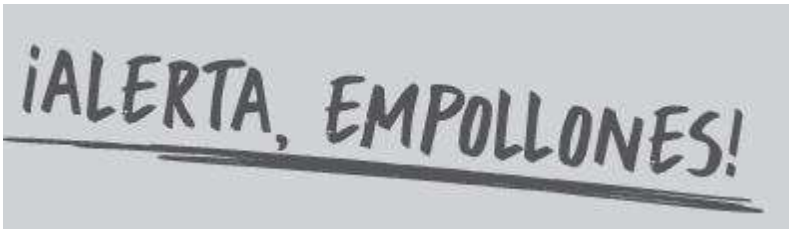
Como deportistas, todos nos desviamos de las conductas saludables según nuestro estado emocional, de las situaciones en que nos encontramos, las demandas del entrenamiento y la competición, y muchos otros factores. De hecho, es perfectamente normal salirse de vez en cuando de lo previsto, suponiendo que controles de lo que significa «de vez en cuando».

Por razones obvias, esta calibración debe ser hecha por tu cerebro profesor, no por tu chimpancé.

Para la mayoría de nosotros, sentirnos gordos es algo que va y viene, pero para otros el nivel de angustia puede ser más abrumador o más frecuente. Es un tipo particular de locura del chimpancé que afecta a muchos deportistas. Queremos ofrecerte una serie de estrategias para combatir los pensamientos y sentimientos no deseados que distorsionan la relación con tu cuerpo y con cómo lo alimentas. Nuestro enfoque es deliberadamente limitado y autocentrado. Es en gran medida un enfoque «sálvate a ti mismo» que sirve para ganar una lucha muy personal. Esto conlleva que no trataremos las influencias socioculturales que impulsan a las mujeres y a las chicas a estar delgadas. No porque esa batalla no sea importante, es solo que no se puede hacer mucha mella en ello a las 20:00

horas de un jueves, y sin duda no te ayudará a calmarte cuando detectes un michelín.

La biblia del psicólogo para diagnosticar tu tipo de locura



ANTES DE QUE TE QUEJES por nuestro uso de la palabra locura, o pienses que nos estamos riendo de personas con serios problemas mentales, cálmate. Un poco de humor desenfadado puede suponer una ayuda para hacer accesible lo inaccesible. Además, todos estamos un poco locos. Como dijo en cierta ocasión Carl Jung: «Mostradme un hombre cuerdo y lo curaré para vosotros».

El Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales, 5.ª edición (DSM-5) es lo que la mayoría de los profesionales de la salud mental de todo el mundo utilizan para diagnosticar y clasificar las enfermedades mentales. Este mamotreto de 991 páginas representa el universo completo de las enfermedades psiquiátricas y trastornos mentales reconocidos, y es la culminación de décadas de investigación y juicio clínico de cientos de expertos. No ofrece guía para el tratamiento, pero sí proporciona validación crítica de diferentes enfermedades para contribuir a conseguir tratamiento, y ayuda a los clínicos e investigadores a compartir un lenguaje común para una identificación coherente y fiable de los distintos problemas de salud mental.

Como puedes imaginar, clasificar y diagnosticar enfermedades mentales no carece de controversia, generada en parte por el creciente número de trastornos oficiales. El DSM-I de 1952 tenía 106 trastornos, el DSM-III de 1980 tenía 265, y el DSM-IV y el DSM-5 tienen 297. ¿Estamos de verdad tan locos, o estamos mejorando en la tarea de identificar y etiquetar enfermedades mentales? ¿Somos demasiado rápidos en convertir en patologías las anomalías, o los avances en las ciencias del cerebro nos ayudan a entender mejor las diversas causas neurológicas de las angustias?

Es probable que sea todo lo anterior. Aunque todos los cambios en el DSM deben estar respaldados por pruebas científicas, los cínicos son rápidos al señalar que hay un incentivo económico por crear más categorías diagnósticas, y que las empresas farmacéuticas con proyectos agresivos son propensas a convencernos de que los problemas cotidianos son en realidad problemas mentales no diagnosticados para los que existe una solución farmacéutica. En la quinta edición, algunos trastornos se han diferenciado con mayor

claridad (por ejemplo, el trastorno de almacenamiento compulsivo se considera ahora distinto del trastorno obsesivo-compulsivo), mientras que otros se han diferenciado menos (por ejemplo, el trastorno de Asperger forma ahora parte del trastorno de autismo). Se han añadido algunos diagnósticos (por ejemplo, el trastorno de identidad de género), algunos se han eliminado (por ejemplo, la hipocondría), y algunos son muy controvertidos porque parecen convertir en patologías respuestas naturales (por ejemplo, el trastorno de retirada de la cafeína). Con independencia de todo esto, el DSM-5 representa los últimos avances científicos para comprender y diagnosticar los problemas mentales. No es precisamente un libro para leer de noche, pero es un fascinante vistazo al mundo de la psicología clínica.

El delgado que se siente gordo

Tener pensamientos ocasionales y desalentadores de «sentirse gordo» es un poco como soportar a un tío o tía racista en una celebración familiar: para empezar, desearías que no los hubieran invitado, discutir con ellos parece empeorar las cosas e intentas mantener cerrada la boca hasta que se marchen. A veces en realidad nunca se van, solo acampan en el sótano esperando el momento adecuado para sorprenderte de nuevo.

Cuando los deportistas tienen un momento de «Me siento gordo», se manifiesta como cognición o pensamiento. Como explicamos en el capítulo 1, «¡Hola, cerebro!», las cogniciones o ideas son simplemente cosas que nos decimos a nosotros y para nosotros mismos. Toda cognición forma parte del diálogo interior porque las ideas aparecen en nuestra cabeza en forma de palabras o frases. A continuación, algunos ejemplos de los pensamientos que los deportistas dicen que tienen durante uno de esos momentos: Hoy me siento como una hamburguesa.

Me siento muy hinchado.

Vaya, no entro en la ropa. Mierda, ¿por qué comí eso anoche?

Con el equipo puesto, hoy me siento como una salchicha.

Cuando me agacho puedo sentir los michelines.

No puedo mirar mis piernas en el espejo. Solo veo celulitis.

Michelines. Solo siento y veo michelines.

Todos estos ejemplos proceden de mujeres deportistas. No es que solo las mujeres experimenten este sentimiento: es que es más prevalente en ellas, y es mucho más probable que ellas lo admitan. Aun así, es difícil saber con exactitud lo habitual que es para las mujeres tener ese tipo de pensamientos. No hay buenos datos científicos sobre la prevalencia de sentirse gordo en mujeres que no tengan un trastorno clínico de la alimentación, relacionado con su aspecto, o que no estén

experimentando sensación de hinchazón los cambios hormonales normales previos a la menstruación. Sin embargo, sí sabemos que la insatisfacción corporal está relacionada con la etnia, y es más probable que las mujeres blancas experimenten estos sentimientos que las que no son blancas.[2]

Dicho esto, basándonos en nuestra experiencia anecdótica, podemos concluir de forma extracientífica que sentirse gordo es algo tan común como unos calcetines.

Como tal vez sospeches, no es lo mismo sentirse gordo que estar gordo. Sin duda, algunos de nosotros no solo nos sentimos gordos. Algunos de nosotros estamos gordos. No vamos a discutir aquí sobre qué significa en realidad estar gordo. En el mejor de los casos, se trata de un nido de avispas, incluso para los eruditos que lo estudian. Refleja tensiones intelectuales entre la definición médica de exceso de grasa y sus consecuencias para la salud frente a la importancia de la autoaceptación y la positividad corporal (también conocida como «toda la basura adecuada en el lugar adecuado»).[3]

Sin embargo, es importante hacer la distinción entre sentirse gordo y ser gordo: aunque la angustia causada por sentirse gordo esté relacionada con la grasa real, en realidad no es lo mismo.[4] Así, la próxima vez que tu amiga de talla grande se queje de tener que ponerse sus «vaqueros de gorda» porque se siente hinchada, espera y piensa antes de soltar: «¡No estás gorda! ¡Mírate!». Más sobre esto en un momento.

La grasa no es un sentimiento. La psicopatología de odiar la parte interna de tus muslos

Ya hemos establecido que experimentamos «sentirnos gordos» como vivencia que forma parte de la charla interior. Si queremos ponernos más científicos, no existe nada que sea sentirse gordo. Esto no se trata de semántica, sino de diferencias neurológicas reales entre un pensamiento, un sentimiento y una emoción. Aunque no sea técnicamente exacto, para los propósitos de este capítulo no distinguimos entre los términos emoción y sentimiento.

Desde el punto de vista neurológico, las emociones preceden a los sentimientos.

Las emociones se originan en el sistema límbico (cerebro chimpancé) y provocan cambios físicos en el cuerpo, mientras que los sentimientos se conforman añadiendo a las emociones una capa de interpretación procedente de la corteza frontal (tu cerebro profesor), una especie de representación mental de lo que está sucediendo. Estas representaciones mentales elaboran y expresan a un nivel consciente en forma de diálogo interior. Por ejemplo, asustarse es una emoción que puede dar lugar a sentimientos de tener miedo o ponerse nervioso, lo cual, a su vez, puede dar lugar a la siguiente autocharla: «Tienes que alejarte del perro muy despacio», un pensamiento. De acuerdo, volvamos a lo de sentirse gordo.

Cuando te sientes gordo, en realidad estás sintiendo otra cosa. Sentirse gordo es una pantalla de humo para otros sentimientos. Por ejemplo, tal vez te sientas frustrado porque no controlas tus hábitos de ejercicio o alimentación, o te sientes deprimido porque con todo el ejercicio que haces, tu cuerpo sigue sin tener el aspecto que tú deseas. Quizá sientas celos o envidia del estupendo deportista de potentes piernas, o estás preocupado por ganar peso. Antes de empezar a profundizar en qué «otra cosa» sean tus sentimientos, debemos desvelar lo que en un principio desencadena el «Me siento gordo». Después debemos deconstruir por qué tenemos los sentimientos subyacentes.

Los ejercicios siguientes están pensados para ayudarte a hacer precisamente eso.

CÓMO SEPARAR LOS HECHOS DE LA FICCIÓN

En lo relativo a resistir sentirse gordo, unas cuantas estrategias de autoayuda pueden minimizar en gran medida la alteración mental. Cuando sentirse gordo se convierte en algo tan abrumador que empieza a influir en términos absolutos en tu calidad de vida o tu salud mental, en general es un indicio de que necesitamos refuerzos. Trataremos eso en un momento. Mientras tanto, sigamos desarrollando tus herramientas de autoayuda.

EJERCICIO 1

LOS DESENCADENANTES PARA SENTIRME GORDO

Como aprendimos en el capítulo 4, un desencadenante es simplemente la circunstancia o acontecimiento que te impulsó a pensar o sentir algo. Por ejemplo, si ocurre que te miras en el espejo y te fijas en la parte posterior de tus muslos, lo cual lleva a sentimientos relacionados con estar gordo, entonces mirarte en el espejo sería el desencadenante. Si te sientas de una determinada forma y notas un rollo de grasa alrededor de la sección media, lo cual desencadena el «Me siento gordo», entonces sentarte de cierta manera sería el desencadenante, y así sucesivamente. Las tres próximas veces que te sientas gordo, toma nota de los desencadenantes, el contexto y con quién estabas. Otra opción es que recuerdes la última vez que te sentiste gordo y registres la misma información.

1 Me sentí gordo cuando...

El desencadenante:

Dónde estaba:

Con quién estaba:

2 Me sentí gordo cuando...

El desencadenante:

Dónde estaba:

Con quién estaba:

3 Me sentí gordo cuando...

El desencadenante:

Dónde estaba:

Con quién estaba:

PONLE UN NOMBRE, ¡NO TE AVERGÜENCES DE ÉL!

EL BUSCADOR DE SENTIRSE GORDO

En cada ejemplo del ejercicio 1 utiliza el «buscador de sentirse gordo» para intentar descubrir qué sientes en realidad. En primer lugar, identifica las grandes emociones de la línea superior que mejor se correspondan con el sentimiento. A continuación, rodea hasta cinco palabras de la columna inferior que le sean aplicables y que describan esta emoción con más detalle. Si consideras difícil pensar en qué hay detrás de tu sentimiento de estar gordo, también puedes utilizar este cuadro para descubrir las emociones subyacentes a tu relación con la comida. En este contexto, completarías el ejercicio mientras piensas en comida o en tus hábitos alimentarios actuales.

MIS SENTIMIENTOS DE MIERDA

Enfadado	Deprimido	Confuso	Indefenso	Indiferente	Asustado	Dolido	Triste
irritado	asqueado	molesto	incapaz	insensible	temeroso	machacado	lloroso
enrabietado	decepcionado	dudoso	solitario	aburrido	aterrado	atormentado	afligido
hostil	desanimado	inseguro	paralizado	despreo-cupado	suspicaz	privado	dolido
ofensivo	avergonzado	indeciso	fatigado	neutral	ansioso	torturado	apenado
irritado	impotente	perplejo	inútil	resentido	alarmado	abatido	atribulado
enojado	disminuido	avergonzado	inferior	agotado	en pánico	rechazado	desolado
molesto	culpable	vacilante	vulnerable	preocupado	nervioso	herido	desesperado
odioso	insatisfecho	tímido	vacío	frío	aterrorizado	ofendido	pesimista
desagradable	desdichado	estupefacto	obligado	desinteresado	preocupado	afligido	infeliz
ofendido	detestable	desilusionado	vacilante	apagado	miedoso	dolorido	solitario
amargado	repugnante	incrédulo	desesperan-zado		tímido	victimizado	lúgubre
agresivo	despreciable	escéptico	frustrado		agitado	desconsolado	consternado
resentido	asqueroso	receloso	angustiado		inquieto	angustiado	
inflamado	abominable	perdido	triste		incierto	paralizado	
provocado	terrible	incierto	lastimoso		amenazado	humillado	
indignado	desesperado	incómodo	trágico		acobardado	inapropiado	
enfurecido	malhumorado	pesimista	alterado		estremecido	alienado	
enfadado	malo	tenso	dominado		precavido		
alterado	sensación de pérdida						
sofocado							
encendido							
indignado							

Adaptado de http://www.psychpage.com/learning/library/assess/feelings.html.

ENCONTRAR PATRONES Y EXPLICACIONES

Anota cualquier patrón que hayas observado de los desencadenantes que identificaste en el ejercicio 1 y las emociones subyacentes que hayas señalado en el buscador de sentimientos relacionados con el sobrepeso. Tómate un tiempo para pensar sobre las razones que hay detrás de estos sentimientos. Por ejemplo, si observas un patrón de sentimiento de frustración y resentimiento porque parece que no puedes perder grasa en la barriga a pesar de todo tu entrenamiento, podrías llegar a la conclusión de que te sientes desesperado porque estás haciendo todo lo que puedes, o porque esperas que haya una relación concreta entre el entrenamiento y la pérdida de grasa. Quizá se trate de algo completamente distinto.

A partir de mis desencadenantes y la búsqueda de las causas de sentirse gordo, observo los siguientes patrones:

Creo que me siento así porque:

Hablar sobre estar gordo. Sí, no hagas eso

Cuando hablamos de nuestros sentimientos relacionados con estar gordo, se le suele llamar «Hablar sobre estar gordo». Las investigaciones demuestran que es muy habitual en las mujeres. Por ejemplo, un estudio descubrió que lo hacen el 90 por ciento de las mujeres en edad universitaria, aunque solo un 9 por ciento tenga sobrepeso. Antes de que pongas los ojos en blanco, tal vez te sorprenda saber que el 25 por ciento de los chicos también lo hacen. Los problemas de peso importan. Mucho. Aunque las mujeres creen que hablar sobre su grasa les hace sentir mejor con sus cuerpos, estudios científicos demuestran que en realidad aumenta el sentimiento de insatisfacción corporal.[5] Hay cada vez más pruebas que también indican que al menos en mujeres jóvenes, hablar sobre

nuestro sobrepeso puede contribuir a estar de verdad gordos, quizá porque provoca estrés psicosocial y puede generar hábitos dietéticos insostenibles que contribuyen a ganar peso.[6] También parece importar quién habla y quién escucha. Aunque es evidente que hablar con otras mujeres sobre sentirse gorda es una estrategia para manejar la propia angustia (buscando consuelo o una liberación catártica de la culpa), en realidad no logra eso y puede aumentar el estrés de la persona que escucha. Por ejemplo, cuando al hablar de sobrepeso las mujeres describían la esbeltez, otras mujeres se sentían aún peor.[7] Puesto que la vergüenza autoinfligida de estar gordo es contagiosa y destructiva, al compartir los sentimientos debemos afrontar el pensamiento erróneo de que conducirá a algún tipo de curación o motivación añadida. No es así. Por lo tanto, 1) sé amable contigo mismo, y 2) ten cuidado con quién te está escuchando.

Agradece los sentimientos, pero no los consientas

El objetivo a largo plazo es poder reconocer —en el momento— que has encontrado un desencadenante para sentirte gordo, pero en lugar de dejar que los sentimientos corran, dejas que floten. Piensa en ese cambio de percepción al observar a la gente pasar a tu lado por la calle, caminando en dirección opuesta. Los observas, pero no puedes fijar la vista porque desaparecen en un instante. Eso es lo que queremos que hagas con tu sentimiento de estar gordo. Requiere práctica. El ejercicio 3 está pensado para ayudarte a hacer esto.

Es un ejercicio detallado, común a muchas formas de meditación y atención pasiva para ayudar a desapegarte de la experiencia real y simplemente observarla. Utilizamos el mismo ejercicio en el capítulo 2, «Me gustaría sentirme más como un deportista». En términos absolutos, los objetivos del ejercicio son 1) reconocer que tú no eres tus pensamientos y sentimientos, sino más bien quien los contiene, y 2) no tienes por qué «reaccionar» a los sentimientos que te ofrece tu cerebro.

No alimentes la charla sobre estar gordo, en especial junto a otros Hablar sobre el hecho de estar gordo parece una buena idea, pero las evidencias sugieren que es probable que empeore las cosas para ti y las personas que hay a tu alrededor. Por lo tanto,

necesitamos detener o distraer esas conversaciones cuando se produzcan. Habrás escuchado estas conversaciones antes:

Tú: ¡Puaj!, me siento tan gordo.

Amigo: ¿Hablas en serio? No estás gordo en absoluto.

Tú: Sí, lo estoy. Mira mi michelín de la barriga.

Amigo: Mira mi estómago.

Tú: Oh, venga. Eres como un palo.

Amigo: ¡Lo mismo que tú!

Si sientes el impulso de empezar a comentar lo gordo o inflado que te sientes, detente.

Agradece los sentimientos, pero no dejes que las palabras salgan de tu boca. Sé un buen modelo evitando hablar de sobrepeso. Si tu amigo empieza a hablar sobre su cuerpo de forma vergonzante o peyorativa, en lugar de dar cancha al sentimiento de estar gordo, cambia la conversación a cosas que haya hecho o a sus logros. Para sacar esto adelante, no tienes que ser moralizante, frío ni poco realista. En casi todos los casos, te recomendamos utilizar el humor como estrategia:

Amigo: ¡Puaj!, me siento tan gordo.

Tú: ¿Quieres mi opinión? ¡Que le den a la grasa!

Amigo: Ja, ja.

Tú: Escucha, colega, estos sentimientos existen para ponernos a prueba. Para que nos deprimamos. Nosotros somos más fuertes que ellos.

Amigo: ¡En mi caso, literalmente!

Tú: No te preocupes. Todos pensamos que estamos gordos. Tenemos que superar todo eso. En realidad no somos nosotros. De hecho, somos unos chicos duros y estupendos. Este es tu nuevo lema: ¡Que le den a la grasa!

Amigo: ¡Que le den a la grasa!

OBSERVAR A DISTANCIA LOS SENTIMIENTOS

RELACIONADOS CON EL SOBREPESO

En primer lugar, practica este ejercicio mientras estás sentado cómodamente y en un entorno silencioso. Recuerda una experiencia reciente en la que te sintieras gordo.

Recrea esa experiencia en tu cabeza: las visiones y sonidos a tu alrededor, todo lo que te haga revivirla. Presta atención a lo que desencadenó o hizo surgir los sentimientos.

Una vez que la película esté en marcha, sal de tu cuerpo y planea sobre él, como si fueras un dron humano. Quédate ahí un momento y observa. Tú puedes verte, pero en ese momento tú no eres tú.

Mientras estás en tu dron, intenta recoger los pensamientos y sentimientos que el «tú» del suelo está experimentando. Intenta estar lo suficientemente consciente para etiquetar la experiencia, pero no tenerla en realidad. Si resulta útil, observa cómo aparecen burbujas con las cosas que había en tu cabeza. Observa cómo todas se evaporan o flotan a distancia, de forma que ya no puedas leerlas. Observa, reconoce, déjate flotar.

Ahora empieza a describir y etiquetar lo que ves, y los pensamientos y sentimientos que recuerdes tener: «Sí, es cuando me senté en ese puf. ¿Ves cómo se enrolla mi estómago?

Sí, es el momento en que lo noté. Mira, pongo la mano sobre mi estómago para comprobar los rollos de grasa. Puaj. Mira mi expresión. Y entonces llegan los pensamientos... J*der,

¿por qué estoy tan gordo? Puaj, odio también esos vaqueros porque comprimen la grasa y empeoran la cosa. Me pregunto si la gente puede notarlo. ¡Seguro que sí! Sabía que no debí tomar ese postre anoche…». Y así sucesivamente. Si te encuentras divagando sobre tu cuerpo que está debajo, ¡vuelve a tu dron! Estás observando, no experimentando.

Mientras te observas, ves cada pensamiento o sentimiento flotando como si fuera una burbuja.

› ¿Qué tipo de pensamientos observaste? › ¿Cómo fue simplemente ver tus pensamientos sin tener que seguirlos ni experimentarlos? › ¿Qué se siente al ver pensamientos y sentimientos, pero no ser ellos? › ¿Cuán fácil fue dejar marchar al pensamiento o sentimiento después de que se evaporase o flotase fuera de la mente?

Una vez que tengas una buena comprensión del acto de recrear tus momentos relacionados con la gordura, intenta repetir este ejercicio en cuanto experimentes un nuevo momento. Con la práctica podrás hacerlo «en vivo», en cuanto notes un desencadenante.

Acentuar lo positivo

Hasta ahora nos hemos centrado en las estrategias de toma de conciencia, desapego y evitación de la charla acerca del sobrepeso para ayudar a cortar de raíz la sensación de estar gordo. Si lo dejáramos ahí, correríamos el peligro de dejar un vacío para que los podridos pensamientos relacionados con el sobrepeso siguieran creciendo. Sería como ir al dentista con dolor de muelas, coger lidocaína para el dolor, agujerearse las muelas con caries y después salir de la consulta con las muelas agujereadas. No es precisamente lo ideal. Necesitamos algún empaste mental.

La investigación sobre la cognición destructiva y curativa de los michelines del cuerpo considera que la autoaceptación es clave. La autoaceptación no es una tontería de la psicología moderna que consista en estar frente al espejo y decirte que eres hermoso (aunque eso podría funcionar durante algún tiempo). La autoaceptación consiste en acoger y aceptar sin juzgar ni calificar (nunca más «Oh, soy solo un...») nuestros puntos fuertes, puntos débiles, limitaciones, rarezas, atributos tremendos y hábitos molestos —en otras palabras, TODO nuestro ser—. El objetivo no es ignorar los rasgos molestos o deficiencias disimuladas de carácter (como en «La gente dice que soy rudo y manipulador, pero yo creo que soy la hostia»), sino ser consciente de qué partes de nosotros son excelentes, qué aspectos están bien y cuáles necesitan algo de trabajo, y que esta conciencia no se interponga en nuestra aceptación. ¿Conoces tu pelo rizado que no te dio nada, excepto problemas en el instituto? ¿O tus pies torcidos? ¿O tu ombligo inspirado en Stephen King?

(Podríamos seguir.) Bueno, en realidad ahora no piensas mucho en esas cosas, ¿verdad? Sí, pues es esa clase de aceptación.

No podemos tratar aquí toda la psicopatología del autorreproche, ni resolver el rompecabezas de 10 000 piezas que es la autoaceptación significativa, pero podemos establecer un punto de apoyo. En el capítulo 3, «No creo que pueda. Desarrollar autoconfianza y autoestima», ya tratamos la autoaceptación con más detalle. Por ahora, comencemos centrándonos en las cosas que te gustan de ti mismo. Esto podría parecer una autoayuda, pero para cambiar de actitud es una excelente estrategia basarnos en atributos positivos y después actuar sobre esos atributos cuando nos sentimos mal. Si la actitud y la gratitud son el camino hacia la felicidad, entonces «las cosas que me gustan de mí mismo» son los ladrillos constructores.

El ejercicio siguiente se centra en tu yo emocional, no en tus capacidades psíquicas, tus puntos fuertes intelectuales, ni en el hecho de que puedas hacer un rico arroz o una estupenda cerveza. Este ejercicio está diseñado para señalar las emociones positivas, los sentimientos y los atributos que definen tu personalidad. Es como la cara b del ejercicio 2, «Ponle un nombre; ¡no te avergüences de él!». Lo llamamos «¡Ponle nombre y dale fama!»

porque primero identificas tus superpoderes emocionales y después los escoltas hasta la línea del frente en que te sientes gordo.

¡Ayuda! Podría ser un poco más serio que eso

Si de forma habitual tus pensamientos y sentimientos sobre la comida, los hábitos alimentarios y/o tu cuerpo te causan mucha aflicción, tal vez valga la pena examinar si ocurre algo más serio. Si crees que es un poco más serio, entonces te animamos a concertar una cita con un profesional; es preferible que sea un psicólogo clínico con formación postdoctoral y experiencia en el problema específico que tienes. Muchos de los trastornos clínicos reconocidos sobre alimentación, ansiedad e imagen corporal están tan interrelacionados que intentar separar los diagnósticos puede ser difícil, incluso para profesionales expertos. Por ejemplo, las preocupaciones muy obsesivas, los pensamientos intrusivos y las conductas repetitivas son sellos distintivos de los trastornos alimentarios y de ciertos trastornos de ansiedad, como el trastorno dismórfico corporal (demasiada ansiedad por los defectos percibidos en el aspecto, por lo general no relacionados con la grasa ni el peso, véase recuadro «Espejito, espejito... Un vistazo al interior del trastorno dismórfico corporal», página 154). Puesto que los criterios diagnósticos tienen tanto solapamiento con montones de rasgos «difusos», las entrevistas personales realizadas por psicólogos clínicos especializados suelen ser la única forma de saber quién tiene qué, e incluso no es totalmente de fiar. Dicho esto, a continuación exponemos lo que sabemos.

Trastornos de la comida y la alimentación

Los trastornos de la comida y la alimentación hacen referencia a enfermedades graves y en ocasiones fatales que alteran seriamente la conducta alimentaria de una persona. Los pensamientos obsesivos sobre la comida, el peso corporal y el aspecto también son indicios que nos aportan información. En la actualidad hay tres clases reconocidas de trastornos alimentarios: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno por atracones de comida (tal como los define el DSM-5).

EJERCICIO 4

¡PONLE NOMBRE Y DALE FAMA!

En el recuadro de palabras, señala una o más de las grandes emociones, atributos, características o tendencias de la línea superior que mejor se correspondan con cómo te ves por lo general o cómo crees que otras personas te describirían. Sí, sabemos que esto no es muy científico, pero tampoco necesita serlo. Y no, por supuesto, no te sientes así todo el tiempo. Sin embargo, es probable que sientas algunas de estas palabras más que otras, y otras personas podrían utilizar algunas de estas palabras para describirte. A continuación, señala hasta tres palabras de las categorías que mejor te describan. Estos son tus superpoderes.

MIS SENTIMIENTOS FELICES

Abierto	Feliz	Enérgico	Bueno	Cariñoso	Interesado	Positivo	Fuerte
comprensivo	gozoso	juguetón	tranquilo	considerado	preocupado	ilusionado	libre
confidente	afortunado	valiente	calmado	afectuoso	fascinado	amable	seguro
fiable	favorecido	vigoroso	en paz	sensible	intrigado	sincero	convencido
sencillo	encantado	liberado	cómodo	tierno	absorbido	inspirado	indómito
admirado	deleitado	optimista	encantado	devoto	inquisitivo	determinado	único
libre	jubiloso	provocativo	estimulado	atraído	ensimismado	estimulado	dinámico
simpático	agradecido	impulsivo	satisfecho	apasionado	curioso	entusiasta	tenaz
interesado	extático	dinámico	silencioso	admirativo		atrevido	fuerte
satisfecho	satisfecho	animado	relajado	cálido		bravo	infalible
receptivo	alegre	vivaz	sereno	cercano		osado	
tolerante	contento	entusiasmado	libre y feliz			optimista	
amable	exultante		radiante			fortalecido	
	alborozado		apaciguado			confidente	
						esperanzado	

Adaptado de http://www.psychpage.com/learning/library/assess/feelings.html.

ENCONTRAR TU GENIALIDAD

Después de identificar tus superpoderes emocionales, queremos que pienses cómo puedes poner esas emociones positivas en acción. Lo importante es concentrarte en hacer algo basado en un punto fuerte personal; en este caso, tu superpoder emocional. A continuación, algunos ejemplos:

Superpoder emocional: ENÉRGICO y valiente.

Cómo planeo actuar hoy con este sentimiento: Hoy seré enérgico y valiente, pidiendo perdón a alguien que haya ofendido recientemente.

Superpoder emocional: BUENO y tranquilo.

Cómo planeo actuar hoy con este sentimiento: Hoy seré bueno y tranquilo sonriendo mientras me encuentro en medio del tráfico hacia el trabajo. Cuanto peor esté el tráfico, más sonreiré y reiré.

Superpoder emocional: FUERTE e indómito.

Cómo planeo actuar hoy con este sentimiento: Hoy seré fuerte e indómito llevando puestos mis pantalones de color amarillo claro al trabajo.

De acuerdo, es tu turno.

Superpoder emocional:

Cómo planeo actuar hoy con este sentimiento:

Superpoder emocional:

Cómo planeo actuar hoy con este sentimiento:

Superpoder emocional:

Cómo planeo actuar hoy con este sentimiento:

Anorexia nerviosa. Caracterizada por una imagen corporal distorsionada y unas dietas excesivas que conducen a una grave pérdida de peso, con un miedo patológico a engordar. Afecta principalmente a chicas adolescentes y mujeres jóvenes. Prevalencia estimada en la población: varones, 0,3 por ciento; mujeres, 0,9 por ciento.

Bulimia nerviosa. Caracterizada por episodios recurrentes (al menos uno por semana) de atracones de comida, seguidos por conductas inapropiadas, como vómitos autoinducidos para evitar ganar peso. Prevalencia estimada en la población: varones, 0,5 por ciento; mujeres, 1,5 por ciento.

Trastorno por atracones de comida. Definido por episodios recurrentes (al menos uno por semana durante tres meses) en los que se come una considerable cantidad de comida en un breve período en relación con lo que la mayoría de la gente comería en circunstancias similares, con episodios caracterizados por sentimientos de falta de control. Puede que la persona también coma con excesiva rapidez, aunque no tenga hambre. La persona puede tener sentimientos de culpa, vergüenza o repulsión, y para esconder la conducta puede darse los atracones en solitario . Prevalencia estimada en la población: varones, 2 por ciento; mujeres, 3,5 por ciento.

Hay otros tipos de trastornos alimentarios, pero en el DSM-5 se agrupan todos bajo la categoría «Ninguno de los mencionados». Si estás interesado en saber más sobre estos otros trastornos, busca en Internet «otros trastornos específicos de la comida y la alimentación», una expresión de la que seguramente se habla mucho.

Las personas que muestran algunos de los síntomas de un trastorno alimentario pero con menos frecuencia o gravedad, suelen ser diagnosticados con un trastorno alimentario subclínico, llamado alimentación alterada. La principal diferencia entre un trastorno alimentario y la alimentación alterada es la frecuencia y la seriedad de

los síntomas. Los deportistas de resistencia tienen un mayor riesgo de sufrir ambos problemas debido a la creencia sobrevalorada de que la delgadez y el peso corporal bajo conllevan una ventaja competitiva. Un estudio reciente estimó que la prevalencia de ambos problemas es de entre el 6 y el 45 por ciento de las mujeres deportistas, y entre el 0 y el 19 por ciento de los deportistas varones.[8]

ESPEJito, ESPEJito…

UN VISTAZO AL INTERIOR DEL TRASTORNO DISMÓRFICO

CORPORAL

SI TE SIENTES ABRUMADO por pensamientos y sentimientos negativos sobre defectos percibidos en tu aspecto físico que no parecen estar relacionados con el peso ni la grasa, puede que estés sufriendo síntomas de TDC, un tipo de trastorno de ansiedad. Antes de que te vuelvas paranoico, o de que te convenzas de tener TDC porque siempre has odiado tu nariz o porque quieres tener unos pectorales grandísimos, cálmate. El TDC no es una molestia sobre partes de tu cuerpo generada por la vanidad, ni un deseo de estar tremendo al mostrarte desnudo; es una grave enfermedad mental que suele venir acompañada por síntomas psiquiátricos de otro tipo, como depresión, abuso de sustancias, alimentación alterada, dependencia del ejercicio, trastorno obsesivo-compulsivo o una fobia social. Sí, no es algo sin importancia. Por suerte, la prevalencia del TDC como condición diagnosticable es bastante baja: se calcula que lo sufre alrededor del 2,4 por ciento de los adultos estadounidenses. Por lo tanto, en términos estadísticos, es bastante improbable que lo tengas. Dicho esto, a continuación ofrecemos los criterios para el TDC tal como los enumera el DSM-5

(y adaptados de http://bdd.iocdf.org/professionals/diagnosis). No pueden

utilizarse para el autodiagnóstico, pero quizá te ayuden a decidir si deseas ver a un especialista para hablar del tema.

Preocupación por el aspecto. El individuo debe estar preocupado por uno o más defectos inexistentes o ligeros de su aspecto físico. «Preocupación» implica pensar en los defectos percibidos durante al menos una hora diaria. Una preocupación angustiante por defectos evidentes en el aspecto (por ejemplo, los que se ven con facilidad o son claramente visibles mientras se conversa) no se diagnostica como TDC.

Conductas repetitivas. En algún momento, el individuo debe realizar conductas repetitivas y compulsivas en respuesta a problemas relacionados con su aspecto. Estas compulsiones

pueden ser conductuales, y por lo tanto ser observadas por otros; por ejemplo, mirarse al espejo, asearse excesivamente, tocarse la piel, buscar consuelo o cambiarse de ropa. Otras compulsiones relacionadas con el TDC son actos mentales, como, por ejemplo, comparar el propio aspecto con el de otras personas.

Significancia clínica. La preocupación debe causar una angustia clínicamente significativa, o una discapacidad en ámbitos de funcionamiento social, ocupacional o importantes de otro modo.

Distinción de un trastorno alimentario. Si la preocupación por el aspecto se centra en estar demasiado gordo o en pesar mucho, el clínico debe determinar que estas preocupaciones no se explican mejor por un trastorno alimentario. Si el problema del paciente con el aspecto está relacionado solo con el exceso de grasa o de peso, y sus síntomas cumplen los criterios diagnósticos de un trastorno alimentario, entonces debe ser diagnosticado como un trastorno alimentario, no como TDC. Sin embargo, si no se cumplen los criterios de un trastorno alimentario, entonces puede diagnosticarse como TDC, puesto que en una persona de peso normal la preocupación por la grasa o el peso puede ser un síntoma de TDC. Es habitual que los pacientes tengan a la vez un trastorno alimentario y un TDC (y el segundo se centra en preocupaciones distintas del peso o la grasa corporal).

Para más información, recursos y consejos para recibir ayuda, visita https://bdd.iocdf.org.

Otros factores de riesgo en deportistas incluyen entrenar para algún deporte desde la niñez, disfunción familiar con baja autoestima (lo cual incluye padres que viven para el éxito de su hijo en el deporte), familias con trastornos alimentarios, hacer dieta de forma crónica, historial de abuso físico o sexual y otras experiencias vitales traumáticas. Las mujeres deportistas tienden también a experimentar más ansiedad hacia el rendimiento y autocríticas que los hombres deportistas, y ambas causas aumentan el riesgo. Por supuesto, una de las causas más generalizada y perniciosa de castigo corporal que tiene como objetivo a mujeres y chicas es casi exclusivamente cultural: la

promoción del ideal de delgadez, a menudo relacionado con la sexualidad, procedente de nuestros medios, que suelen bombardear a las mujeres y a las chicas.

Qué hacer si sospechas que un amigo tiene un trastorno alimentario Muchas personas son reticentes a hablar sobre su preocupación por los hábitos alimentarios de otras por miedo a ofenderlas o a causar vergüenza. Olvídalo. Sin embargo, antes de compartir tu preocupación, tómate un tiempo para conocer las enfermedades y aprender a tener conversaciones difíciles y desagradables. Recuerda que un trastorno alimentario es un mecanismo de defensa, y que su negación es la defensa psicológica. Por esta razón, debes estar preparado para la resistencia. Aunque no puedas obligar a alguien a cambiar ni a recibir ayuda, puedes compartir tus sinceras preocupaciones, proporcionar apoyo y decirle dónde puede conseguir ayuda apropiada. Igual que con todos los temas sensibles, el lenguaje que utilices es verdaderamente importante. Nuestra hoja de repaso te permitirá evitar parecer un viejo latoso y criticón.

Nunca es fácil hablar sobre temas tan privados, molestos o vergonzantes. A continuación, un ejemplo de cómo podrías tener esa conversación con Amy, tu compañera de piso, que sospechas que está sufriendo un trastorno por atracones. No hace falta decir que es importante tener estas conversaciones en un ambiente privado y tranquilo.

Tú: Hola, Amy, ¿tienes tiempo para una charla rápida?

Amy: Por supuesto. ¿Qué pasa?

Tú: Me siento un poco molesto diciéndote esto, pero estoy preocupado por ti. Se trata de tu alimentación. He notado que sigues una dieta realmente estricta, pero parece que no comes demasiado cuando no estamos en casa. También visitas mucho el baño después de comer. En casa, te oigo ir a la cocina después de que todos nos hayamos ido a la cama, y creo que comes porque por la mañana faltan cosas en el frigorífico. Tengo la sensación

de que tal vez necesites ayuda. ¿Qué opinas de esto?

CÓMO HABLAR SOBRE LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS

COSAS QUE DECIR O HACER

Cuando compartamos nuestras preocupaciones, utilizar afirmaciones que nos impliquen, como por ejemplo «A mí me imp Hazle saber que hablar contigo es seguro y que no le juzgarás ni criticarás. «Como amigo, me importas de verdad. No te j Anímale a expresar cómo se siente, y recuerda que es importante entender cómo se siente, y no solamente decir cómo te Si la persona no habla mucho, intenta que haya más momentos de silencio de lo normal para darle la oportunidad de hab Anímale a buscar ayuda y explica que tú estarás allí a su lado en cada fase del camino. «¿Por qué no vamos y vemos a alg

Amy: Oh, no, estoy bien. Agradezco que te

preocupes, pero estás imaginando cosas. Quiero

decir, simplemente tengo la vejiga débil. Puede que

me levante algunas veces por la noche, pero suele

ser porque no puedo dormir. En serio, estoy bien.

Tú: De acuerdo, entiendo eso. Sí, tal vez me

equivoque, pero ¿puedes ayudarme a entender cómo

has llegado a la conclusión de que estás bien? Sigo

viendo las cosas de forma distinta. Durante la cena, rara vez bebes, y sé que la mayoría de las noches

comes cosas del frigorífico. No me importa lo que

comas; simplemente estoy preocupado por ti y creo

que algunas de estas conductas no son buenas para

ti. Eres una gran deportista y tu salud es muy

importante. ¿Qué tal si hablas con alguien sobre ello?

Amy: No voy a ver a nadie. No quiero y no lo necesito.

Tú: Lo entiendo. Quiero decir que es muy normal que no quieras hablar de algo que te da miedo o vergüenza. Pero, como amigo tuyo, quiero asegurarme de que estás bien. No sé mucho sobre trastornos alimentarios, pero sí sé que, entre amigos, está bien admitir cuando alguien tiene problemas. Y tú pareces estar mostrando algunos de los indicios que lo delatan. No estoy diciendo que seas ninguna especie de loca, pero sí creo que hablar con alguien podría ayudarte, aunque solo sea para prevenir. ¿Estarías dispuesta a eso?

Amy: No. No hay nada mal en mí. Solo soy consciente de mi peso porque sé que rindo mucho mejor [como deportista] cuando estoy delgada. Mi entrenamiento es bastante intenso, así que tengo hambre en momentos un tanto raros.

Tú: Te creo. Me pasa igual. Pero esto es lo que veo de forma distinta: pareces estar haciendo también muchas de estas otras cosas. Las visitas al baño, comer en medio de la noche. Lo malo de los

trastornos alimentarios es que no tienen que ver con la comida y el peso, sino con el hecho de tener

problemas, con ansiedad, la necesidad de tener el

control, etcétera. Podría ser que no solo tengas

miedo a ganar peso o perder el control de lo que

estás comiendo, sino quizá también de otras cosas.

Ya sabes, cómo te sientes en general. ¿Has pensado

en eso?

Amy: Sí, supongo que sí. Me estreso como cualquier

otra persona. Pero tengo todo bajo control.

Tú: Quizá lo tengas, pero parece que te produce

bastante ansiedad. ¿Puedes imaginar cómo te

sentirías si no tuvieses que preocuparte por estas

cosas?

Amy: Sí, lo sé.

Tú: Entonces, ¿qué tal con eso? ¿Por qué no vamos y

vemos a alguien juntos? Solo para charlar sobre

algunos de los sentimientos que tienes. Yo estaré allí contigo.

Amy: Tal vez. Déjame pensar en ello.

Tú: De acuerdo, sin prisa. Hasta entonces, ¿qué tal si esta semana intentas tú misma hacer algunos

cambios? Pero quiero hablar de nuevo sobre el tema

la próxima semana. Esto es demasiado importante

para ignorarlo. ¿De acuerdo?

Amy: Creo que es razonable. Solo deseo no tener que

tratar con esta mierda.

Tú: No te preocupes. Todos necesitamos un poco de

ayuda de vez en cuando. Yo te ayudaré, amiga.

Por supuesto, es desagradable y a ambos os hace sentir

incómodos. Pero intenta pasar por alto eso. Si crees que nada de lo que dices tiene éxito, podrías tener esta misma

conversación con algún familiar de esa persona. A veces puede contribuir a confirmar tu preocupación.

Recursos

Antes de intentar ayudar, infórmate todo lo que puedas

sobre trastornos alimentarios. A continuación, algunos

recursos excelentes:

La Asociación Nacional de Trastornos Alimentarios (NEDA):

https://www.nationaleatingdisorders.org/resource-links

Indicios y síntomas:

https://www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders/index.shtml

Cómo hablar con alguien sobre trastornos alimentarios:

http://www.nedc.com.au/what-to-say-and-do

Cuestiones sobre la búsqueda de tratamiento:

https://www.nationaleatingdisorders.org/seeking-and-securing-treatment

Cómo encontrar un buen terapeuta:

http://eatingdisorders.org.uk/information/how-to-find-a-good-eatingdi-sorder-therapist/

1 Para más información sobre la ortorexia nerviosa, véase www.nationaleatingdisorders.org/orthorexia-nervosa.

2 S. Grabe y J. S. Hyde, «Ethnicity and Body Dissatisfaction Among Women in the United States: A Meta-analysis», Psychological Bulletin 132 (2006): 622-640.

3 E. D. Rosen y B. M. Spiegelman, «What We Talk About When We Talk About Fat», Cell 156, n.º 1-2 (2014): 20-44; N. M. McKinley, «Resisting Body Dissatisfaction: Fat Women Who Endorse Fat Acceptane», Body Image 1, n.º 2 (2004): 213-219.

4 R. Pingitore, B. Spring y D. Garfield, «Gender Differences in Body

Satisfaction», Obesity Research 5 (septiembre de 1997): 402-409.

5 R. Salk y R. Engeln-Maddox, «If You're Fat, The I'm

Humongus! Frequency, Content, and Impact of Fat Talk

Among College Women», Psychology of Women Quarterly

35, n.º 1 (marzo de 2011): 18-28; H. Sharpe et al., «Is Fat Talking a Causal Risk Factor for Body Dissatisfaction? A Systematic Review and Meta-analysis», International Journal of Eating Disorders 46, n.º 7 (noviembre de 2013): 643-652.

6 Koenraad Cuypers et al., «Being Normal Weight but

Feeling Overweight in Adolescence May Affect Weight

Development into Young Adulthood: An 11-Year Follow-Up:

The HUNT Study, Norway», Journal of Obesity (2012): 601872.

7 A. F. Corning, M. M. Bucchianeri y C. M. Pick, «Thin or Overweight Women's Fat Talk: Which is Worse for Other

Women's Body Satisfaction?», Eating Disorders 22, n.º 2

(2014): 121-135.

8 S. Bratland-Sanda y J. Sundgot-Borgen, «Eating Disorders in Athletes: Overview of Prevalence, Risk Factors and

Recommendations for Prevention and Treatment», European Journal of Sport Science 13, n.º 5 (2013): 499-508.

NO MANEJO BIEN LAS LESIONES

CÓMO RESPONDER A LOS GRANDES Y PEQUEÑOS

CONTRATIEMPOS

Nota para uno mismo: deja que la mierda se vaya.

CONFUCIO

Los deportistas no disfrutan cuando están lesionados. Sin duda, hay algunos deportistas que cuando se lesionan pueden sentirse aliviados porque la presión a la hora de rendir se ha vuelto abrumadora, y algunos tal vez incluso finjan o exageren la lesión por el mismo motivo, pero es justo decir que la mayoría de los deportistas las odian. Conocer los hechos médicos sobre tu lesión y por qué ocurrió es una pequeña parte, aunque importante, para tratarla, pero esta información será insuficiente si empiezas a experimentar desesperación, ansiedad, frustración, rabia, depresión o las otras tropecientas emociones que pueden hacer que tu cerebro entre en pánico. Como deportista, es difícil encontrar información científica sobre cómo tratar mentalmente las lesiones. Las revistas de deportes de resistencia suelen incluir consejos de fisioterapeutas o médicos que tienen poca, si es que alguna, formación sobre manejar tu trozo de locura de 1400 gramos. Te conviertes en un cuerpo descabezado de dolor, hinchazón, movilidad y fuerza, y los consejos suelen ir acompañados por confusión acerca de por qué los deportistas no pueden seguir unas sencillas instrucciones. Cualquier mención a la psicología viene en forma de perlas de cien palabras de consejos basados en tonterías anecdóticas, o en prescripciones triviales como: «Descansa... y no te preocupes por el hecho de perder condición física. No llegarás a ninguna parte si estás lesionado». Oh, por el amor de Dios. Cállate.

Reconocimiento desde el cuello hacia arriba

El modo en que un deportista maneja una lesión depende de tantos factores interrelacionados que los intentos por estudiar este tema arrojan modelos teóricos que parecen espaguetis con albóndigas.[1] El reto consiste en saber por qué algunos deportistas responden de una forma tan distinta de otros. ¿Cómo puede un deportista sentir una leve indiferencia a desarrollar fascitis plantar mientras otro lo vive como si lo situase al borde del suicidio? Por supuesto, la mayoría de los deportistas se encuentran en un término medio, pero aun así puede tratarse de una montaña rusa: algunos días estamos tranquilos y lo aceptamos, pero otros somos una medusa psicótica con desagradables

cualidades pasivoagresivas. Lo que fascina a los psicólogos del deporte es de qué manera estas reacciones influyen en la rehabilitación.[2] Como entrenadores, estamos interesados en contribuir a que el deportista lesionado mejore en el hecho de tratar con los pensamientos y sentimientos que no quiere, de forma que el proceso de recuperación pueda ser todo lo suave y productivo posible.

Si has sufrido alguna lesión importante,[3] es probable que puedas relacionarla con cambios de ánimo, irritabilidad y cierto nivel de apartamiento social, por no hablar de oírte decir a ti mismo la misma mierda una y otra vez. Si eres cónyuge de un deportista lesionado, te ves obligado a tratar con los efectos secundarios. Hablando desde mi experiencia personal, debo decirte que evites esta bomba de racimo verbal: «¿Puedes dejar de hablar de eso?».

Se siente catarsis al decirlo, pero ¿quién podría adivinar que tiene un impacto terapéutico nulo en el deportista? Esto es lo que sabemos: una lesión puede llevar fuego y azufre a incluso el más optimista y jovial de los hogares de deportistas. Si no llevas bien las lesiones o tienes que convivir con un deportista que no las lleva bien, a continuación ofrecemos un poco de ayuda.

¿Qué tipo de paciente eres tú?

La investigación en psicología del deporte sobre las lesiones nos ayuda a entender los tipos de emociones que los deportistas tienen cuando se lesionan, y los factores que causan estas emociones. Dicho esto, ninguna investigación puede prepararte para el caos psicológico que es la experiencia real. Por ejemplo, conocemos a bastantes deportistas que en su entrenamiento son muy motivados y orientados a objetivos, pero que de repente se desconcentran y se vuelven apáticos al tratar una lesión. Lo llamamos síndrome del paciente pasivo. Les abandona la mentalidad del entrenamiento, sus músculos se largan pitando y ellos no hacen nada para contribuir a mejorar. Simplemente esperan. Aún peor: algunos deportistas no se molestan en estudiar las malas decisiones que les llevaron a sufrir la lesión. Algunos se pierden en una niebla de me da igual o desaparecen bajo un agujero de envidia o resentimiento. Como Ian, de 41 años, que después de sufrir una fascitis plantar unas semanas después de rehabilitarse con éxito de una prolongada lesión en el tendón de Aquiles, dijo esto:

Me siento enfermo de estar lesionado. Veo a todos esos alegres deportistas por ahí, pero en lugar de pensar: «Bien por ti», pienso: «Que te den, es injusto».

Comparemos esta mentalidad con la de Jessica, una ciclista profesional de 34 años que ha sufrido una buena serie de lesiones. En los nacionales en carretera del 2014, Jessica tuvo un accidente. Se rompió la clavícula, se separó del hombro, y tuvo una conmoción cerebral.

Llegó a odiar la vida. En 2015 se sometió a cirugía para reparar la arteria ilíaca izquierda y una segunda operación para solucionar la compresión del nervio. Justo cuando se recuperaba, tuvo otro accidente y necesitó dos operaciones en la muñeca. Se requirieron otras dos intervenciones para solucionar las complicaciones de las anteriores. Todo eso ocurrió durante su primer contrato como profesional. Esto sería suficiente para que muchos deportistas abandonen. Pero no Jess. Así es como se expresa:

Tengo suerte de despertarme sabiendo que esta lesión pasará, que no es crónica, que no amenaza mi vida, y prometo que volveré como una persona/ deportista más amable, paciente y positiva. No estoy bromeando; ¡todos los días pienso lo mismo! Me ha ayudado a manejar el problema. Me ha ayudado a ser positiva y a pasar todo esto. No más bobadas sobre los días malos, los reventones, los resfriados, *etc.* Dicho esto, aún tengo muchas preguntas..., ¿qué sucedería si pusiera todo mi esfuerzo en la rehabilitación, días y noches de tratamiento del dolor, semanas de sentirme mal, haciendo todo lo posible por volver a competir, y tuviera un nuevo accidente en mi primera competición?

Después del accidente de 2015, Jessica tuvo una abrumadora sensación de gratitud y temor, todo junto en la misma experiencia de la lesión. Eso dice mucho sobre su mentalidad de recuperación, que sin duda desempeñó un gran papel en su capacidad para volver a ponerse sobre la bicicleta antes de lo que se esperaba. ¿Quién sabe cómo respondería Ian si se lesionase por tercera vez?

Entonces, ¿cuál es la respuesta normal ante una lesión?

Cada deportista maneja las lesiones de forma única, pero la frustración, la depresión, la rabia y la tensión son las emociones más comunes en los deportistas lesionados.[4]

Los psicólogos del deporte han observado que muchos de los perfiles de respuesta de los deportistas lesionados parecen similares a los de personas a las que se dijo que iban a morir. El «modelo de duelo» de Elisabeth Kübler-Ross reveló que después de recibir la noticia, los pacientes con enfermedades terminales suelen experimentar cinco fases emocionales distintas y secuenciales: negación, rabia, negociación, depresión y, por último, aceptación.[5] Aunque hay diferencias evidentes entre tratar con la muerte inminente y manejar una lesión deportiva, los psicólogos y los deportistas han observado paralelismos. Por ejemplo, algunos deportistas lesionados experimentan negación al no reconocer la gravedad de su lesión o al seguir entrenando a pesar de ella. Algunos deportistas se enfadan consigo mismos por tomar decisiones estúpidas que les llevaron a la lesión, o se enfadan con otros por no entender «lo duro que es» manejar su lesión.

Muchos informan de síntomas de depresión. Algunos, como Jessica, pueden llegar a lograr la aceptación y se aproximan a su lesión con una actitud positiva.

Aplicado a las lesiones, el modelo de duelo no ha generado atención reciente por parte de la ciencia, porque las respuestas emocionales a la lesión parecen más generales, son más variadas y no siempre siguen una progresión establecida. Dicho esto, algunos deportistas lesionados sí responden como si estuvieran agonizando. Basándonos en los deportistas de resistencia lesionados que hemos entrenado, estimamos que la prevalencia de esta respuesta es de aproximadamente el 10 por ciento, y lo más habitual es que tenga lugar en quienes sufren las lesiones más traumáticas. Si crees que tú puedes ser uno de ellos (o conoces algún deportista que puede estar exhibiendo esta respuesta), es importante que dispongas de algunas estrategias para tratar el problema.

Cuando se sospecha una respuesta de duelo

Cuando sospechamos que los deportistas lesionados se encuentran en

una trayectoria de duelo, ofrecemos estrategias específicas para ayudarlos a aceptar estas emociones y, de forma crítica, ayudarlos a pasar las fases para alcanzar una tranquila aceptación.

Negación. Intentamos fingir que la noticia no es tan mala o que podremos competir en la siguiente prueba. «No es tan malo. A pesar de ello, puedo seguir entrenando».

*** Qué hacer con ello. Utilizar el pensamiento en tercera persona. ¿Qué consejo darías a otro deportista en la misma situación? Concéntrate en cómo un pequeño descanso en tu entrenamiento puede evitar que pierdas toda la temporada. Si esto no funciona, aceleramos la rabia afrontando los hechos. Anota lo que sepas sobre tu diagnóstico y pronóstico, y léetelo a ti mismo.**

Rabia. Una explosión de sentimientos embotellados dirigida a todo el que se interponga en tu camino. Se suele insistir en el sentimiento de culpa, o en pensamientos de «¿Por qué yo?», una y otra vez. «¿Por qué yo? ¡No puedo creer que ahora me esté ocurriendo esto! Estoy fastidiado. ¡Fue una caída tan estúpida!».

*** Qué hacer con ello. Permítete ponerte furioso. Verbaliza los sentimientos con intensidad y rabia. Para algunos funciona bien la meditación. Sea como fuere, date permiso para aceptar los sentimientos y concéntrate en ellos.**

Negociación. Nos aferramos a la vana esperanza de que la mala noticia sobre nuestra lesión sea reversible, o que podemos encontrar un atajo para volver a estar bien por completo. Quizá busques terapias alternativas o pruebes procedimientos o fármacos experimentales. Sea como fuere, intentas de manera desesperada encontrar algo para hacer que las cosas estén mejor de lo que están en la actualidad. «Si hago un 20 por ciento más de lo que me recomienda mi fisioterapeuta, estaré de vuelta con mayor rapidez». O: «Necesito encontrar otro especialista, porque es evidente que mi médico no sabe de qué está hablando».

*** Qué hacer con ello. Evitar las falsas esperanzas a todo coste. Cuando un terapeuta te dice que tiene todas las respuestas y que puede darte una solución a pesar de los pronósticos de otros,**

debes utilizar un pensamiento crítico para evaluar el consejo. Recuerda que tu cerebro está configurado para darte falsas esperanzas. Sé consciente de cuándo has empezado a buscar consejo médico que esté de acuerdo con lo que tú piensas. Hay una línea muy delgada entre la estafa y la negación a aceptar los hechos.

Depresión. Te encuentras en un bajón emocional. Te sientes letárgico y negativo, la mayoría de las cosas se sienten como si fueran un esfuerzo, y parece que ya no disfrutas de nada. La diferencia entre esto y la depresión clínica es que estos sentimientos deben marcharse cuando la lesión esté curada. Para las lesiones a largo plazo o crónicas, los deportistas son propensos a quedarse atascados más tiempo en esta fase. «Me siento tan tremendamente triste y pesimista. Me siento ansioso durante mucho tiempo y no quiero salir.»

*** Qué hacer con ello. Conviértete en un ninja de la planificación. Haz las tareas que has estado posponiendo, concentrándote específicamente en el momento en que sabes que vas a ser vulnerable. Recompénsate a ti mismo a diario con regalos que no sean comida. Si a ti o al deportista le gusta «detenerse» en esta fase más tiempo de lo esperado, podrías pensar en buscar ayuda profesional.**

Aceptación. Te encuentras en paz con tu lesión, y has alcanzado un acuerdo con lo que está mal y lo que debes hacer con ello. Eres realista con tu rehabilitación y te comprometes a hacer lo que te han recomendado. «Tengo mucha suerte despertándome sabiendo que esta lesión pasará, que no es crónica, que no amenaza mi vida, y prometo que volveré siendo una persona/ deportista más amable, paciente y positiva.»

*** Qué hacer con ello. Nada. Emocionalmente estás fuera de peligro.**

Quizá no sea una respuesta de duelo

Aunque algunos deportistas sí experimenten una respuesta similar a la del duelo, la mayoría no. En la actualidad, la ciencia apoya un modelo cognitivo de valoración para entender por qué algunos deportistas se toman todo con calma, mientras que otros liberan sus monstruos. La valoración cognitiva es solo una manera sofisticada de decir que la reacción de un deportista a la lesión depende de lo que esta signifique para él. Lo sé, ¿verdad? No hace falta ser una lumbrera. Pero aquí es donde las cosas se ponen interesantes. Para este enfoque, la lesión es simplemente un estresor, una amenaza que causa una reacción física y psicológica. La naturaleza de la lesión en sí misma es en gran medida intrascendente; lo que nos mete en problemas es cómo pensamos y sentimos. Por eso rara vez funciona el consejo «No te preocupes, es solo un...», porque tu valoración cognitiva de la lesión no necesariamente es igual que la de la persona afectada.

Es importante que te entrenes para manejar el PROCESO DE VALORACIÓN, porque esto no solo determina lo bien que resistas la lesión en sí misma, sino también la probabilidad de volver a lesionarte.

Sí, lo has leído correctamente. El riesgo de volver a lesionarte está en parte determinado por tu historial acumulado de manejo de lesiones anteriores.[6] En otras palabras, debes aprender a tratar mejor las lesiones y así sin duda sufrirás menos; incluso después de tener en cuenta los factores físicos que predisponen. No sabemos con exactitud por qué la parte psicológica es tan importante aquí, pero creemos que se debe al temor a volver a lesionarse. Se ha demostrado que reduce la confianza, modifica la biomecánica del movimiento y afecta de manera negativa a la toma de decisiones, todo lo cual son factores de riesgo para lesionarse otra vez.

Valoración de lesiones, tal como lo ve tu cerebro Cuando tu cerebro «valora» la lesión, lo hace mediante un proceso de dos fases llamado valoración primaria y secundaria. La valoración primaria incluye los cerebros profesor y chimpancé discutiendo lo que está en juego, lo amenazante o perjudicial que es la lesión para tu futuro físico y psicológico, lo que te has perdido o te perderás, el nivel de alteraciones que quizá te cause, y así sucesivamente. En esencia, la valoración primaria incluye los pensamientos y sentimientos que

tienes sobre la lesión en sí misma y su significación. Se puede predecir que tal vez cause estrés psicológico, como por ejemplo ansiedad, temor o duda, así como pensamientos basados en tu historial de lesiones: «Oh, mierda, esto otra vez no. ¡Por favor, no otra vez!». Después, con mucha rapidez tu cerebro computador genera un recuerdo para ayudarte a dar sentido a una experiencia actual.

Antes incluso de tener la posibilidad de darte cuenta de ello, estás teniendo pensamientos y sentimientos que no deseas.

El objetivo es reprogramar el mecanismo de valoración primaria para evitar que tu cerebro computador enturbie tu interpretación de los acontecimientos actuales, y en lugar de eso deje que el cerebro profesor tome el mando utilizando sus superpoderes: hechos y lógica.

Más sobre esto más adelante.

La valoración secundaria sigue a la primaria e incluye una evaluación de tu capacidad para hacer frente a las consecuencias de la lesión: tu capacidad física y psicológica de tratar con lo que queda por delante. Por supuesto, esto está muy influido por las conclusiones de tu valoración primaria, así como por tu experiencia de afrontamiento de las lesiones, tu autoconfianza, las percepciones que tienes de tu cuerpo y tus capacidades, el nivel de apoyo social que tienes que recibir, y factores prácticos y logísticos como el coste del tratamiento y las probables alteraciones del trabajo, el transporte, compromisos sociales, etcétera. Cuando los resultados de la valoración secundaria no son buenos (lo que significa que te cagas de miedo por cómo vas a tratar con todo), las respuestas emocionales tampoco lo serán. Veamos cómo son esos mecanismos de valoración en la cabeza de deportistas reales.

El miedo a la lesión provoca negación y una lesión inevitable
Olivia es una corredora de 42 años. En sus largas carreras sufre de dolor crónico en la cadera, pero no ha visto a un médico y no modifica su entrenamiento. La valoración primaria de Olivia es que su lesión es manejable y no amenazante porque, en sus propias palabras: «Solo la siento en mis carreras largas», y parece manejar los síntomas tomando medicamentos sin receta, insistiendo en que «En realidad no afecta a mi entrenamiento».

Pero sí lo hace. Después de hablar con Olivia, es evidente que por el dolor a menudo se ve obligada a perderse su larga carrera de los

domingos. Esto le provoca ansiedad, lo cual redirige entrenando con mayor intensidad los otros días. Olivia tiene un historial de lesiones por sobrecarga, baja autoconfianza como atleta, no maneja bien las lesiones, y se preocupa por ganar peso los períodos en que no entrena. Ocho semanas después sufre una fractura de cadera por estrés y una reacción de estrés en el pie del otro lado.

*** Interpretación. Al creer que las cosas están bajo control, el cerebro chimpancé de Olivia se ha impuesto a su cerebro profesor. Su historial de lesiones y su miedo a lo que conllevará la rehabilitación (lo que de forma habitual se lo restriega en la cara su cerebro profesor) significa que su valoración primaria**

está muy sesgada. Puesto que resulta estresante para el cerebro humano vivir con una discusión interna permanente (o disonancia cognitiva, en términos psicológicos) y como su

chimpancé es cinco veces más fuerte que su cerebro profesor, se ve obligada a racionalizar sus malas decisiones (por ejemplo, «No es perjudicial si tomo medicamentos para el dolor»). Se añade a sus problemas el hecho de que su baja autoconfianza nubla su juicio: considera a la lesión una evidencia de debilidad y una incapacidad para tolerar el entrenamiento duro.

Esto genera una mentalidad en la que tiene tanto miedo a la lesión que sus mecanismos de valoración primaria y secundaria carecen prácticamente de hechos y lógica. En última instancia, esta mentalidad conduce a la fractura por estrés en estado avanzado y a dolor del pie contralateral.

No todas las valoraciones sesgadas generan problemas. Por ejemplo, durante la rehabilitación, algunos deportistas necesitan sentirse como si estuvieran haciendo todo lo que pudieran, no solo para sanar con rapidez, sino para contribuir a manejar las emociones relacionadas con la lesión. A continuación, echemos un vistazo a una de esas deportistas: mi mujer, Lesley Paterson.

La aceptación prepara el camino para el apuro investigador de salud Algunos deportistas se vuelven preocupantemente obsesivos con el hecho de entender y tratar su lesión. Si su volumen de entrenamiento anterior a la lesión era de 25 horas semanales, entonces dedicarán 25 horas a actividades de rehabilitación. Devoran artículos de investigación sobre modalidades de tratamiento, piden cita rápida con especialistas y terapeutas, y programan sesiones de entrenamiento igual que la mayoría de la gente programa el almuerzo. Es agotador. Créeme, estoy casado con una de esas deportistas. La he visto convertirse en toda una experta en tendinopatía del isquiotibial superior, enfermedad de Lyme, síndrome piriforme, pinzamiento pectíneo (no preguntes), síndrome de estrés tibial medial, biología de curación de huesos, microbioma intestinal, efecto placebo, lo que sea. No se lo pensaba dos veces antes de cruzar el país para verse durante treinta minutos con un especialista, o para reservar un tratamiento con un fisioterapeuta local mientras estábamos pasando un fin de semana romántico fuera de casa. Al principio pensé que esto no tenía importancia y que ella parecía encontrarse en la fase de negociación de una respuesta de duelo. Como esposo que intenta ayudar, era difícil entender esto. Estaba intentando de manera desesperada empatizar con el trastorno emocional y la amenaza a la identidad que llega con la lesión, pero pasé más tiempo mordiéndome el labio e intentando no

sermonear sobre las limitaciones de una filosofía de tratamiento de «poner toda la carne en el asador», o en los peligros de buscar un terapeuta que esté de acuerdo contigo. Lesley llama a su enfoque activación de la investigación sobre salud, pero durante algún tiempo yo lo llamé negociación, aderezado con adicción sustitutiva. Eso nunca salió bien. A continuación, su postura: Es mi cuerpo. Me encanta entrenar y competir, y es como me gano la vida. ¿Por qué no iba a intentar encontrar cualquier solución posible para ayudarme a volver? Los mejores expertos en medicina me han dado los mejores y peores consejos. Si esperase que el primer médico que encontrase me fuera a solucionar el problema, habría tenido que abandonar hace mucho tiempo. Hay que apurarse para descubrir lo que está mal y conocer todos los detalles sobre por qué me ocurrió esto. Mi opinión es que una persona nunca tiene todas las respuestas, a pesar de sus credenciales o de su insistencia en que las tiene.

De hecho, por mi experiencia, cuanto más insisten en que tienen todas las respuestas, más probable es que no sea así.

*** Interpretación. Subyacente a esta filosofía hay implicaciones logísticas y económicas que siembran el caos. Cuando pensé sobre la necesidad de Lesley de consultar a todo el mundo, me resultó evidente que ella no estaba negociando porque se veía capaz de evaluar de manera crítica las pruebas que estaba recibiendo, algo que los «negociadores» no hacen. Los crecientes esfuerzos e intensidad de Lesley hacia su rehabilitación estaban generando una valoración secundaria de su lesión. En otras palabras, cuando está lesionada, Lesley activa una mentalidad de ser proactiva y «de hacer algo sobre ello», y ella percibe que influye favorablemente en su tiempo de recuperación. Esto genera una respuesta emocional propia: se siente más optimista y menos negativa con relación al hecho de estar lesionada. Así, la investigación sobre salud de Lesley es su forma de manejar las emociones que implica estar lesionada: es una automedicación psicológica y la motiva a cumplir lo que le prescriben sus terapeutas. Es su respuesta de afrontamiento, no solo una filosofía de tratamiento. Mis intentos por influir en su filosofía sobre el tratamiento solo le quitaron su capacidad de afrontamiento. (Nota para mí mismo: No hagas eso.) Por lo tanto, dejé que su activación funcionara sola, me concentré en ayudar en la logística, en eliminar la charlatanería y en hacer que el coste fuera manejable.**

Premio. Habíamos creado una alianza terapéutica.

Una nota sobre tipos de lesión

Algunos deportistas de resistencia se lesionan debido a un impacto traumático agudo: un accidente, una caída, un choque o un golpe que tiene lugar con mucha rapidez y con fuerza. A veces es evidente que el trauma de un impacto es serio porque duele que te c*gas (por ejemplo, una clavícula rota), o puedes decir que se supone que tu cuerpo no parece sufrir eso (por ejemplo, te hieres el gemelo con alguna parte de la bicicleta).

Aunque las lesiones por impacto agudo pueden ser emocionalmente devastadoras, para los deportistas suelen ser más manejables (la valoración primaria) porque la causa tiene un comienzo, medio y final distintivos. Aunque la gravedad de un impacto traumático tarde algo en notarse, por lo general no es difícil achacarlo a un acontecimiento específico. Por ejemplo, quizá notes un dolor en las costillas que empeora a lo largo de la semana, hasta que te das cuenta de que la caída de la semana anterior con la bicicleta de montaña debe haber sido peor de lo que pensaste al principio. Compara esto con lesiones crónicas o degenerativas. En deportistas de resistencia, la causa más común de lesión crónica y degenerativa es el sobreuso (por ejemplo, tendinopatía, tendinitis, fracturas por estrés). Lo que hace que la valoración primaria de las lesiones por sobreuso sea tan complicada es que rara vez el estresor de la lesión —la causa— aparece ondeando una gran bandera diciéndote que te acabas de fastidiar algo. Va aumentando, y cuando por fin te das cuenta de lo que ha pasado, suele ser demasiado tarde. Tu cerebro pasó por alto los indicios o se negó a actuar cuando los vio.

TRATAMIENTO CEREBRAL PARA AYUDARTE A RESISTIR

Si te has dado cuenta de que eres un deportista que no maneja bien las lesiones, tus mecanismos de valoración primaria y/o secundaria estarán llenos de gremlins royendo las raíces de tu capacidad para pensar y actuar de manera racional y lógica. La clave consiste en averiguar dónde se esconden estos gremlins de la lesión y en poner las

cosas en su sitio para reencaminarlas.

Cómo cazar los gremlins de tu sistema de valoración primaria Los gremlins de la valoración primaria son unos pequeños bastardos. Son buenos escondiéndose. Pero si sabes dónde mirar y dejas que otros te ayuden en la búsqueda, es posible hacer una limpieza cerebral. Salgamos a cazar gremlins.

Gremlin 1: No saber qué te sucede

Si no puedes contestar algunas preguntas básicas sobre tu lesión, hemos descubierto el primer gremlin en tu sistema de valoración primaria: una incapacidad (no poder, no hacer o simplemente no molestarse) para obtener un diagnóstico médico de lo que está causando el dolor. Por supuesto, algunos expertos médicos no podrán ofrecerte tampoco un diagnóstico exacto, no por su incompetencia, sino porque algunas lesiones son realmente difíciles de diagnosticar. Eso no es un gremlin. El gremlin del que hablamos aquí es la ausencia de conducta que encuentra hechos. Empieza a afrontar los hechos del ejercicio 1.

SEÑALA EL PROBLEMA

Si ya estás lesionado, una buena valoración primaria depende de saber con precisión qué ocurre. Intenta contestar lo siguiente:

Describe qué te ocurre tal como lo explica tu médico, fisioterapeuta o alguien cualificado.

Utiliza solo información del diagnóstico médico, no cosas que «creas» que están sucediendo.

Fractura por estrés en el cuarto metatarsiano, diagnosticado por resonancia magnética.

Mi lesión:

Describe cualquier otro factor que sepas que puede haber contribuido a tu lesión, o cualquier complicación o consecuencia que puedan haber surgido de la propia lesión (patrones de compensación, lesiones secundarias, etc.).

Causada por haber corrido más kilómetros y tal vez exacerbada por utilizar calzado inadecuado.

Otras cosas que sé sobre mi lesión:

*** Qué puedes hacer con ello. Busca consejo médico para diagnosticar tu lesión correctamente. No hay nada malo en obtener una segunda opinión o consultar a expertos de diferentes especialidades. Si pensar en esto te da miedo, limítate a morder un trozo manejable de cambio de comportamiento que puedas hacer hoy: pide cita con alguien. Es un comienzo.**

Gremlin 2: Embudos de ilusión y puntos de inflexión

Este gremlin se oculta en tu experiencia previa a la lesión. Casi siempre las lesiones por sobreuso vienen acompañadas por avisos físicos y psicológicos que te dicen que se aproxima un problema. Puede que esto se sienta en forma de rigidez inusual en cierta parte de tu cuerpo, una «molestia», o una sensación general de incomodidad localizada.

Por nuestra experiencia, estos signos de aviso tienen lugar en la atención consciente, y los deportistas deciden ignorar, quitar importancia o simplemente racionalizar el problema. A este período lo llamamos embudo de ilusión porque este gremlin obliga a tu cerebro a

ignorar, malinterpretar o manejar de manera ineficaz los indicios de advertencia, pero sigue conduciéndote en una dirección: la lesión. Por ejemplo, tal vez hayas notado pequeñas molestias en el tendón de Aquiles o rigidez en el isquiotibial, por lo que has decidido hacer un poco de trabajo de movilidad, retorcerte en el rollo de goma espuma, tomar ibuprofeno y esperar que se solucione por sí mismo. Estas conductas compensatorias son similares a la fase de negociación de la respuesta de duelo. El embudo de ilusión tiende a durar menos de dos semanas porque una vez que el dolor accede a la conciencia y no puedes ignorarlo, se ha encendido el detonador para una lesión mayor.

Tratar el dolor conlleva un gran peaje emocional en el deportista, y para manejarlo su cerebro desarrollará toda suerte de trucos (racionalización, redefinición, distracción).

Cuando por fin el dolor obligue a una alteración en tu programa de entrenamiento, alcanzas un punto de inflexión emocional. Esto es simplemente el momento en que eres consciente de que algo está sucediendo de verdad. Es el momento de «Oh, mierda, creo que estoy lesionado». Esto puede ocurrir cuando notas por primera vez una fuerte respuesta emocional, como frustración, desesperación, rabia o depresión. En el ejercicio 2

veremos cómo reconocer estos momentos en tu propia experiencia de la lesión.

VUELVE A LA ESCENA PARA ENCONTRAR LOS SIGNOS DE

AVISO

Describe el momento en que alcanzaste tu punto de inflexión cognitivo y emocional, cuando fuiste consciente de que tus molestias eran más serias de lo que pensaste al principio. Intenta describir qué acontecimiento llevó a esta conciencia, así como los pensamientos y sentimientos que lo acompañaron.

Salí de la cama con dolor en el talón tres mañanas seguidas. Recuerdo haber pensado:

«Oh, mierda, esto no es bueno. Ya no se siente como rigidez o una herida en el talón, parece fascitis plantar». Esta conciencia me golpeó como un camión. Me sentí realmente deprimido.

El momento:

Retrotrae tus pasos y recompón los signos de aviso que pasaste por alto antes del punto de inflexión. Algunos pueden ser físicos (por ejemplo, rigidez en el gemelo), pero algunos pueden ser cognitivos o emocionales.

Recuerdo haber pensado el martes si debería correr o no, pero decidí probar solo treinta minutos. Antes de mis semanas de descanso solo tuve dos días más duros, y tuve que presionarme para asegurarme de que hacía todo el entrenamiento.

Los signos de aviso:

EJERCICIO 3

Cosas que en la actualidad me digo a mí mismo	Evidencia de lo contrario (formas alternativas de pensar)
Ya está. Mi temporada ha terminado.	Es demasiado pronto para saber eso. Me concentraré en tener un final de temporada fuerte, y el descanso añadido ayudará a que se vayan mis otras molestias. Estaré descansado y motivado cuando la mayoría de los demás deportistas estarán fatigados y quemados.
1	
2	
3	
4	
5	

AFRONTA LA MIERDA QUE TE DICES A TI MISMO SOBRE

TU LESIÓN

*** Qué puedes hacer con ello. Simplemente ser consciente de que**

los embudos de ilusión y puntos de inflexión pueden ayudar a vacunarte contra su reaparición en el futuro. Sin embargo, una estrategia más convincente es llevar un diario de molestias, rigideces y pensamientos y sentimientos inusuales que acompañan a tu entrenamiento. Asegúrate de revisar las entradas del diario de forma habitual. Si tienes entrenador, comparte también estas observaciones con él.

Leer y evaluar estas respuestas en papel obliga a tu cerebro profesor a tomar el control porque la lectura y la comprensión son habilidades que solo la corteza frontal puede hacer. Esto ayuda a evitar que tu chimpancé emocional se apropie de tu cerebro con sentimientos e impresiones potenciados por potentes neurotransmisores.

Gremlin 3: Catástrofes, cosas espantosas y pensar que todo está perdido

Este gremlin en tu sistema de valoración primaria está plantado y regado por tu retorcido chimpancé. La catastrofización es una forma de sesgo cognitivo en la que crees que las cosas son mucho peor de lo que son en realidad. Cuanta menos confianza tengas, peor se volverá tu catástrofe. La forma más destructiva de catastrofización de una lesión deportiva ha llegado cuando estás convencido de que en el futuro las cosas ya no serán posibles, o de que en verdad no hay sentido para intentarlo nunca más. Aquí es cuando necesitamos que tu cerebro profesor deconstruya la basura.

*** Qué puedes hacer con ello. La clave para cambiar tu autocharla es confrontarla con evidencias significativas y factualmente importantes. Como tal vez recuerdes de los ejercicios del capítulo 3 sobre el desarrollo de confianza, el primer paso para cambiar tu discurso es ofrecer alternativas y, no obstante, interpretaciones plausibles de los mismos hechos. No tienes ni siquiera que estar de acuerdo con la alternativa; simplemente ofrécela y escríbela. Estamos intentando desarrollar contraafirmaciones que se centren en resultados positivos en lugar de tu actual escenario de pesimismo. Recuerda que tu cerebro chimpancé puede oler la mierda desde una milla, por lo que no te molestes en intentar ofrecer alternativas absurdas e infantiles. Concéntrate en cosas que sean factualmente**

plausibles, aunque para ti ahora no parezcan realistas, y cosas que sean preferibles en tu control. Para comenzar, completa el ejercicio 3.

Cómo cazar los gremlins de tu sistema de valoración secundaria
Después de identificar los gremlins en cómo das sentido a la lesión en sí misma, ahora debemos centrar nuestra atención en encontrar gremlins en tu sistema de valoración secundaria: manejar los pensamientos y sentimientos sobre la rehabilitación y la recuperación.

Gremlin 4: Convertirse en un paciente pasivo

Hemos trabajado con cientos de deportistas lesionados, y hemos notado que a partir de cómo se aproximan a su rehabilitación y recuperación, tienden a caer en uno de tres grupos. Los «pacientes pasivos» están descentrados, a menudo apáticos, y en apariencia poco motivados para mejorar. Los «pacientes activos» son mucho más proactivos en aprender qué lesión tienen, por qué la tienen, cómo recuperarse de ella y cómo evitar padecerla de nuevo. Por nuestra experiencia, la mayoría de los deportistas caen en esta categoría. Un tercer grupo de atletas se caracterizan por una activación de la investigación sobre salud (como Lesley), en que los pacientes son muy competentes: leen de forma constante, aprenden y buscan nueva información sobre su lesión o su rehabilitación. Estos atletas parecen preguntarnos siempre lo mismo: «¿Qué más puedo hacer para mejorar?».

A lo largo de los años, hemos descubierto que los pacientes pasivos tienden a informar sobre las respuestas emocionales más adversas a la lesión: más pesimismo, más sesgo de negatividad, más alteración del ánimo. A primera vista, parece una paradoja: los pacientes pasivos son los que con mayor probabilidad se quejan por estar lesionados, pero los que con menor probabilidad hagan algo sobre ello. Pronto queda claro por qué la pasividad es un gremlin. Algunos atletas odian tener que permanecer pasivos, pero se sienten impotentes para cambiarlo. Se quedan atascados, pero su pasividad les hunde en lo más profundo de un agujero emocional. En una continua espiral hacia abajo, la emoción negativa da lugar a pasividad conductual, generando más emoción negativa, lo cual aumenta la pasividad, y así sucesivamente.

Observamos que las conductas proactivas desde el principio (por ejemplo, buscar información, aprender sobre lo que los distintos especialistas hacen, encontrar atletas que tengan la misma lesión) no solo ayudan al proceso de rehabilitación física, sino que se convierten en una forma de adaptación a la propia lesión. Aunque tus esfuerzos no influyan en los resultados del tratamiento, ayudan a manejar el viaje emocional para llegar allí. Es la valoración secundaria que trabaja en tu favor en lugar de contra ti, como hace para Lesley.

*** Qué puedes hacer con ello. Imponte trabajo de rehabilitación. No estamos hablando de ejercicios caseros, sino de objetivos educativos para convertirte en un paciente más informado. Reserva treinta minutos cada tarde para buscar en Google. No malinterpretes esto como leer al doctor Google —sí, intenta no hacer eso—;[7] lo que queremos decir es que te tomes tiempo para aprender qué preguntar a tu médico, cómo encontrar un buen especialista y lo que otros atletas han probado, quizá preguntando en las redes sociales. Sea como fuere, ¡estarás distraido!**

Gremlin 5: Aferrarse a las emociones negativas

Como aprendimos de la respuesta de duelo, experimentar emociones negativas durante una lesión es una respuesta normal y adaptativa. Por suerte, el cuerpo y cerebro humanos son tan fuertes que es probable que los brotes ocasionales de emociones negativas tengan consecuencias mínimas —si es que tienen alguna— para la salud. Sin embargo, lo que afecta más al cerebro y al cuerpo es la negatividad a largo plazo o crónica. Por desgracia, es casi imposible establecer un marco temporal en el que la gente inteligente esté de acuerdo en que deberíamos superar esto. Cuando un cambio de ánimo agudo se convierte en crónico, definir un umbral clínico fiable es difícil incluso para los psicólogos, y varía según el diagnóstico. Por ejemplo, para la depresión clínica, los síntomas tienen que ocurrir «prácticamente cada día durante al menos dos semanas», pero para un trastorno de ansiedad generalizado tienen que aparecer «con frecuencia durante al menos seis meses».[8]

UNA NOTA SOBRE DEJAR QUE LA MIERDA FLUYA POR LO

GENERAL HAS PASADO MESES preparándote para una competición. Estás en buena forma, libre de lesiones y listo. Las expectativas son altas. Y entonces ocurre: tienes una carrera de mierda. Tal vez la mañana de la carrera sea húmeda y fría, y no te gusta la humedad ni el frío. Quizá tus gafas han sufrido un golpe y llevas lentillas. Tal vez durante la carrera tuviste un calambre y tres personas te recomendaron que bebieras un asqueroso jugo de pepinillos. Quizá no ocurra nada específico en absoluto; simplemente ese día estás lentísimo y no sabes por qué. Liberarse del pasado debe aprenderse porque estamos biológicamente configurados para concentrarnos en cosas que salieron mal y pasamos por alto las cosas que salieron bien. Los psicólogos llaman a esto sesgo de negatividad, y es la razón por la que los educadores se entrenan para dar elogios.* El sesgo de negatividad sirve para una importante función evolutiva, porque ayuda al cerebro humano a ajustar el pensamiento futuro y la conducta aprendiendo de los errores.

Sin embargo, cuando pasamos demasiado tiempo en la parte del «error» en lugar del

«aprendizaje», tiene el efecto contrario: llevamos encima una mochila llena de frustración, molestias o rabia. Cuando se dirige a otras personas, lo llamamos resentimiento. Cuando el resentimiento echa raíces, lo llamamos amargura. Cuanto más tiempo permanece, más difícil es eliminarlo. Irónicamente, el secreto para dejar ir las cosas no es «soltarlo» todo, sino aparcarlo en algún lugar del cerebro. Lo que causa el problema es lo molesto de la emoción, no el hecho de que se encuentre en el banco de memoria. Si tienes problemas para olvidar malas competiciones, prueba estas estrategias: 1. VERBALIZA TU RABIA O FRUSTRACIÓN. En la actualidad sabemos que liberar la rabia mediante la agresión física es ineficaz. Sin embargo, lo que funciona es verbalizarla porque conecta la válvula de escape emocional (verbal) con la situación que la provocó (describiendo los acontecimientos).

2. DETERMINA SI LA CAUSA ESTABA BAJO TU CONTROL. Piensa en todos los elementos que contribuyeron a la mala carrera y categorízalos como «bajo mi control» o «no bajo mi control». Por ejemplo, el calambre en la carrera pudo haber sido causado por una mala alimentación sobre la bicicleta y empeorada por el calor.

Tenemos una causa bajo cada columna. A continuación repasa cada artículo «bajo mi control» y diseña una estrategia para reducir la probabilidad de que ocurra de nuevo.

3. IDENTIFICA UN ASPECTO POSITIVO DE LA CARRERA. Oblígate a identificar al menos un aspecto que fue bien. Por ejemplo, nadaste bien porque tus pies estaban bien, controlaste la intensidad y tu vista fue muy buena. Tal vez te hayas negado a abandonar e incluso finalizaste (aunque lento). Esto implica fortaleza mental.

4. BARRE LA BASURA BAJO LA ALFOMBRA. Pero antes de hacerlo, anota tu frustración o lamentos en un papel. Vuelve a leerlo tres veces. Dobla el papel cuatro veces y ponlo en una caja con cierre y déjala bajo la cama, en un armario o donde quieras esconder la basura que no quieres que encuentre la gente. Cuando ocultes la caja que contiene tu gremlin, sonríe durante cinco segundos.

Ahora sigue con tu día sabiendo que has tratado el problema. Puede que te rías de esta técnica, pero funciona. Créeme. Y sí, es importante que sigas las instrucciones exactamente como se describieron.

* Un elogio es una crítica realizada entre dos piezas de «pan» de retroalimentación

positiva: si estás entre los perjudicados, suele conocerse como sándwich «de mierda».

Resulta que también es bastante ineficaz. Véase I. A. James, «The Rightful Demise of the

Sh*t Sandwich: Providing Effective Feedback», Behavioral and Cognitive Psychoterapy 43,

n.º 6 (2015): 759-766.

En lo referente a tratar una lesión deportiva, tenemos un enfoque distinto. Consideramos que está presente un gremlin cuando ya no puede cumplirse el estándar de razonabilidad informada: cuando

nuestros pensamientos, sentimientos y acciones negativos permanecen más tiempo de lo considerado razonable por la mayoría de las personas bien informadas.

En este caso, personas informadas se refiere al equipo de tratamiento, a tu cónyuge, a los compañeros de entrenamiento y/o quienes te conocen lo suficientemente bien y saben qué lesión sufres. Sabemos que todo parece más bien vago y anticientífico —lo es—, pero es notable lo bien que funciona, porque la gente informada tiende a observar las cosas, por ejemplo, cómo afecta tu estado de ánimo a tu relación o solo a tu capacidad general para dirigir tu vida y disfrutar. La única forma de saber esto es hablar con ellos sobre el tema.

Después de todo, tú solo eres parte de la ecuación para determinar la razonabilidad informada. Los psicólogos suelen referirse al proceso de consultar a otros para ver si estamos totalmente locos como triangulación, y es una forma muy práctica de alcanzar un consenso sobre opiniones subjetivas.

Qué puedes hacer con ello. La primera estrategia que utilizamos para todos los deportistas lesionados que están experimentando una respuesta emocional negativa a una lesión es animarlos a tener un período de duelo. Evitamos repartir los estereotipos de simpatía, como, por ejemplo, «Volverás aún más fuerte» o «No te preocupes, volverás dentro de poco». Son bien intencionados, pero rara vez funcionan, son imprecisos y casi nunca reconfortan. La mejor política es configurar una ventana de duelo o período de dolor, en el que tengamos permiso para actuar de forma tan maleducada como deseemos. Sin embargo, esto viene con una cláusula que dice que cuando el período de luto haya finalizado oficialmente (por lo general lo limitamos a 2-7 días, dependiendo de la gravedad de la lesión), el deportista debe pasar a una mentalidad positiva, aunque se trate de una actuación.

Cuando los deportistas se aferran a emociones negativas más tiempo de lo estipulado (por ejemplo, guardan el luto demasiado tiempo para el estándar de razonabilidad informada), les enseñamos a ser positivos y agradecidos. Entrenamos a los deportistas para ser positivos y agradecidos porque hay claras pruebas científicas de que la mejor forma de librarnos de un estado de ánimo negativo es obligarnos a ser positivos.[9] Cómo llevar esto a la práctica se describe con más detalle en el capítulo 3, «No creo que pueda desarrollar autoconfianza y autoestima».

Una segunda técnica basada en evidencias para crear una espiral ascendente de emoción positiva es el entrenamiento de conciencia plena. Como hemos explicado en otros capítulos, se sabe que la conciencia plena regula la emoción.[10] La característica central de la conciencia plena es prestar atención consciente al mismo sufrimiento, pero en lugar de celebrar una triste fiesta con un solo invitado, resistes la tentación de juzgarlo. Esto implica no más charla de «Nadie entiende lo duro que es esto» o «Mi temporada está totalmente arruinada». Igual que el entrenamiento del agradecimiento, la conciencia plena puede poner los fundamentos neuroquímicos de la emoción positiva y ayudar a desarrollar impulsos para mantener la positividad.[11] Describimos el entrenamiento de la conciencia plena con más detenimiento en el capítulo 11, «Debo acostumbrarme a los problemas».

Gremlin 6: No poder establecer objetivos deportivos

ambiciosos durante la rehabilitación

Hay una mentalidad generalizada entre los deportistas que indica que la rehabilitación de las lesiones es un período de convalecencia medida, un período para poner la identidad deportiva sobre una estantería, aceptar las pérdidas físicas que nacen del entrenamiento limitado (si es que lo hay) y, bueno, aguantar hasta que la pesadilla haya pasado. Para los deportistas lesionados, una de las principales causas de preocupación emocional es la pérdida de la identidad atlética. Como vimos en el capítulo 2, «Me gustaría sentirme más como un deportista», la identidad atlética se construye sobre un sistema de creencias (tu autoesquema) que se alimenta con tu sentido absoluto del yo (tu autoconcepto). Cuando tu autoconcepto recibe un duro golpe de una identidad contracorriente que le propina una patada en los dientes —lo cual ocurre durante la lesión—, desencadena una respuesta emocional de tu chimpancé que te hace sentir como una mierda. Una razón por la que durante la interrupción a los deportistas lesionados se los anima a canalizar su energía mental en una identidad distinta (por ejemplo, «Siempre quisiste aprender a cocinar; ¡ahora es un buen momento para hacerlo!») es que ayuda a detener todo tu sentido de quién eres a partir de una alteración excesiva. Es un poco como diversificar nuestras inversiones en caso de que una se venga abajo. Aunque esto ayuda a apuntalar tu sentido absoluto del yo, hace poco por ayudar a la identidad que recibió la

patada. Un enfoque mucho más potente es seguir concentrándonos en nuestra identidad atlética. A menos que te encuentres con una escayola corporal completa, hay una buena oportunidad para seguir trabajando en aspectos físicos, técnicos o tácticos de tu deporte a los que no sueles prestar atención. Por esta razón, recomendamos encarecidamente a los deportistas que consideren una lesión como una oportunidad para concentrarse en su preparación física, mental, técnica o táctica para el deporte, no solo procurar atenuar el declive.

Tomemos el ejemplo de Melanie McQuaid, una triatleta profesional con tres títulos mundiales de Xterra en su haber y numerosas victorias en 70.3. Puso su vista en la competición de larga distancia. En marzo de 2016, Mel se rompió el tobillo izquierdo, lo cual le impidió correr y montar en bicicleta. Con la ayuda de su entrenadora, Kelly Guest, Mel vio esto como una oportunidad para aumentar su potencial como deportista de largo recorrido, revisando completamente su biomecánica. Pero hacer eso con un tobillo roto requería autoconfianza e ingenio. Y agua. Así es como lo describió ella:

Comencé como ciclista de montaña que corría triatlones, llevando al extremo los músculos y aumentando la zancada para correr más deprisa. Sufrí una dislocación/fractura del tobillo izquierdo que necesitó dos operaciones en tres meses. El pronóstico del cirujano fue de tres meses y medio para volver a correr y tal vez un año para recuperar mi nivel anterior en triatlón. En las semanas que siguieron a la primera operación, no sostuve peso durante seis semanas y, puesto que tenía tornillos en la tibia/peroné que se romperían si aplicaba demasiada fuerza, no me permitieron correr ni saltar durante tres meses y medio. Al principio, esto no parecía ninguna «oportunidad». Sin embargo, mi entrenadora y yo decidimos que un prolongado descanso de las carreras me permitiría perfeccionar por completo mi biomecánica y con ello mejorar mi potencial en el maratón. Durante este tiempo me permitieron correr en el agua, así que lo hice en la piscina (1,1 metros de profundidad). Utilizar entornos de bajo impacto para el entrenamiento de las carreras me permitió concentrarme más en la participación del tronco, la biomecánica del brazo y los giros. Cuando nos centramos en la zancada y la distancia, estos aspectos de la carrera se pasan con facilidad por alto, pero en realidad son muy importantes si quieres lograr una forma correcta. Después del accidente soy una corredora de triatlón eficiente con un alto rendimiento. Cuando esté curada al ciento por ciento de esta lesión, podré realizar una carrera mucho más rápida en la distancia del maratón, gracias a esta oportunidad para desarrollar algunos patrones musculares que limitaban mi potencial en la competición del Ironman.

*** Qué puedes hacer con ello. Sin perjudicar la curación de la lesión, concéntrate en trabajar algún punto débil actual, alguna limitación o algo que siempre hayas querido mejorar. Establece objetivos ambiciosos para la condición física, para reducir el riesgo de lesiones o mejorar la aptitud técnica, y crea un bloque intensivo de entrenamiento en torno a estos objetivos. Si te esfuerzas por pensar en un punto débil o limitación (ejem), para priorizar tus esfuerzos intenta realizar un análisis de perfil de rendimiento, como en el ejercicio 4.**

Gremlin 7: Tratar los síntomas de ansiedad y el miedo a volver a sufrir una lesión

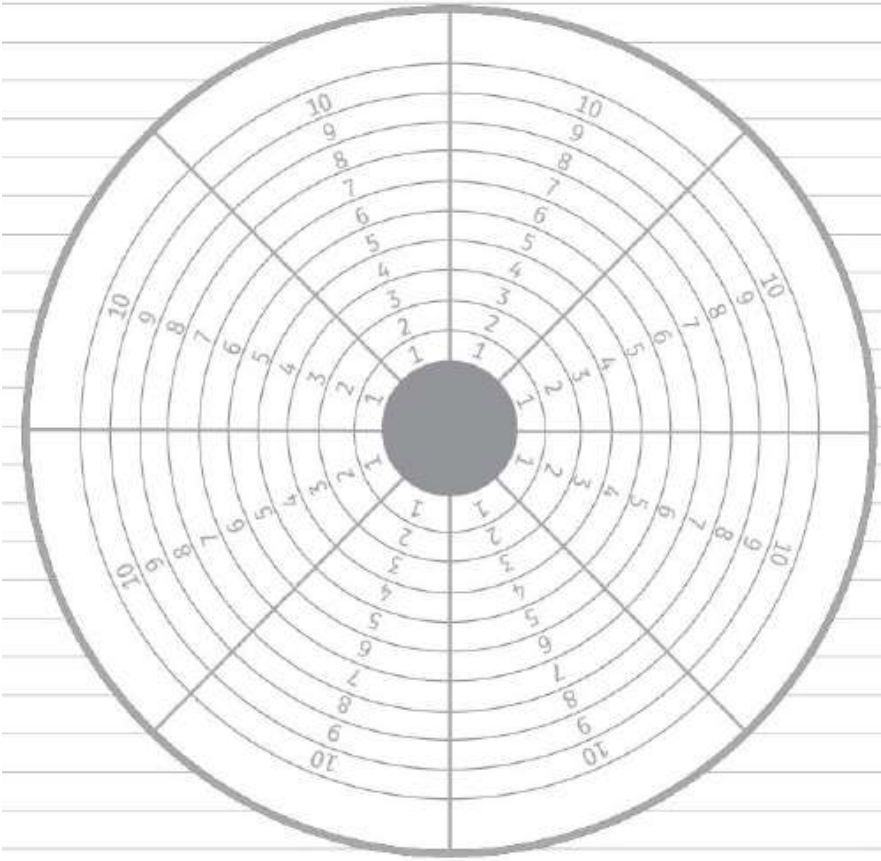
Una preocupación muy común del deportista lesionado es la ansiedad y el miedo a que la lesión empeore, o que vuelva una antigua lesión. Es comprensible que los deportistas sientan esto. Cuando hemos pasado semanas, meses o incluso años viviendo con los síntomas de una lesión,[12] somos muy sensibles a ella. Es como un viejo amigo, excepto que es uno bien c*brón. Durante la espiral de la lesión crónica, hemos observado que la atención que los deportistas conceden a sus síntomas va desde la total negación hasta la hipocondría paranoide, pero la mayoría se quedan en algún punto intermedio. Sin embargo, en rehabilitación y recuperación, observamos que los deportistas tienden a modificar sus ideas sobre sus síntomas. Parecen ser capaces de diferenciar y entender mejor las molestias, la rigidez y el dolor, por lo general porque les han educado expertos en tratamiento. No obstante, durante la fase de recuperación, cuando se vuelve a entrenar, surge un gremlin psicológico: la ansiedad ante la vuelta del dolor y la consiguiente nueva lesión.

CREAR UN PERFIL DE RENDIMIENTO

Un perfil de rendimiento es simplemente una representación gráfica de las cualidades o características que son importantes para tener éxito en tu deporte. Puedes crear perfiles separados o combinados para diferentes aspectos de tu deporte, como habilidades técnicas, capacidades físicas, capacidades psicológicas, etcétera. Por ejemplo, un triatleta puede identificar habilidades como la fuerza del tronco, la flexibilidad de la cadera, la técnica en la natación, la potencia muscular específica de la natación, el umbral de potencia funcional durante la carrera, la tolerancia al dolor, la conciencia plena, y así sucesivamente.

Comienza con varios atributos en los que puedas puntuarte del 1 al 10 (donde 1 = «Soy terrible en ello», y 10 = «Soy tremendo en ello»).

Anota cada atributo en el anillo exterior, en los segmentos que hay debajo, y sombrea tu puntuación de autocalificación.


10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

BUSCA OPORTUNIDADES

Cuando hayas terminado con los atributos clave, limita la lista a aquellas cualidades que puedas seguir trabajando con tu lesión. Da prioridad a las habilidades en las que te hayas puntuado peor. Revisa esta lista con tu entrenador o con un compañero para validar la lista y tus propias puntuaciones (¡es triangulación, querido!), haz los ajustes necesarios y después da prioridad a una o dos de tus habilidades peor puntuadas.

Ahora ha llegado el momento de desarrollar objetivos agresivos o ambiciosos para mejorar estas habilidades durante el transcurso de tu rehabilitación y recuperación.

Objetivo	Marco temporal
1	
2	
3	
4	
5	

En nuestro trabajo con atletas que vuelven después de una lesión, solemos buscar alguna manifestación de esta ansiedad, que llamamos hipervigilancia ante los síntomas. Esto hace referencia a la concentración obsesiva en microsensaciones en y alrededor de la zona lesionada, que a menudo se exageran y/o sobreanalizan. Se centra la atención en la parte corporal afectada y se amplifica el más ligero síntoma de dolor presente, o de que puede volver pronto. Domina la experiencia psicológica del entrenamiento. Es casi como si cualquier otra sensación se sintiera como irrelevante o ignorada. Aunque la vigilancia ante los síntomas es normal (por ejemplo, buscar periódicamente indicios de dolor, rigidez y molestias), la hipervigilancia es una mala adaptación, una forma sofisticada de decir «Incorrecto y no muy bueno para ti». Si no estás seguro de la

diferencia, o de si tienes propensión a la hipervigilancia, haz esta encuesta de 5 segundos de duración.

Puede que te sientas tentado a decir: «Entonces, ¿qué? ¿Sin duda es mejor estar en armonía con nuestro cuerpo?». Bueno, el mayor problema de la hipervigilancia ante los síntomas es lo que subyace a ello. Suele ofrecer expectativas poco realistas sobre la recuperación, excesiva presión exterior, amenazas a la identidad atlética y una mentalidad de ansiedad y miedo. Además, sabemos que la ansiedad y los miedos sobre volver a lesionarse están asociados de forma negativa con los buenos resultados en la rehabilitación.[13] Aunque el miedo se basa en una situación específica que lo provoca (por ejemplo, correr cuesta arriba durante la recuperación de una lesión de gemelo), la ansiedad por volver a lesionarse es una respuesta condicionada generalizada de que podría ocurrir algo (por ejemplo, «estoy realmente nervioso por si el dolor vuelve»). Ambos aumentan durante la hipervigilancia ante los síntomas, y eso es un problema. Sentir dolor, o la expectativa del dolor, ya no es solo un indicador de daño en los tejidos, sino que hace surgir toda la experiencia de la lesión, lo que nos obliga a repetir las valoraciones primaria y secundaria que al principio generaron la ansiedad y el miedo. Además de agotarnos y hacernos sentir mal, la hipervigilancia ante los síntomas también puede reforzar malos patrones biomecánicos y neurológicos que generan nuevas lesiones. Por ejemplo, correr con dolor de rodilla puede causar un movimiento de compensación que contribuya a otra lesión, o correr sin dolor durante la recuperación puede contribuir a «proteger» la rodilla, lo cual refuerza la mala adaptación compensatoria. Si eso no te convence, la hipervigilancia ante los síntomas también conduce a utilizar el ancho de banda de atención que podría

usarse mejor para buenas decisiones que te permitan ser rápido, eficiente y reconocido. No es bueno para ti, así que deja de hacerlo.

¿TIENDES A LA HIPERVIGILANCIA ANTE LOS SÍNTOMAS?

Durante las sesiones de entrenamiento, ¿con qué frecuencia piensas en la lesión o intentas detectar síntomas de dolor, molestias o rigidez que vuelven?

Si has puntuado 8 o 9, es probable que estés implicado en una hipervigilancia ante los síntomas. Consideramos una puntuación de 3-7 como una vigilancia «normal», y a una puntuación de 1 o 2 como una recuperación psicológica completa de la lesión.*

* No es una medida científicamente validada, sino una herramienta heurística que

utilizamos para ayudarnos a conseguir adaptación psicológica a la lesión.

*** Qué puedes hacer con ello. En primer lugar, reconoce que lo estás haciendo. El simple hecho de ser consciente de que estás teniendo hipervigilancia ante los síntomas genera la disposición a modificarla. Cuando observes que tus amplificadores están conectados, dibuja en tu cabeza una enorme señal de «Stop», acompañada por el sonido que asocias a una ruidosa parada. Esto se convierte en tu clave para cambiar el canal de atención y la autocharla desde un canal estrecho/interno hasta un canal externo de atención, como por ejemplo otras personas o el mundo que te rodea (para una detallada explicación de los canales de atención, véase el capítulo 12). Incluso puedes forzar un cambio de canal escuchando música o un audiolibro mientras entrenas (aplicando las precauciones habituales en temas de seguridad).**

Otra estrategia consiste en entrenar con la locuaz Kathy. Hay veces en que es difícil estar cerca de un charlatán, pero la rehabilitación de lesiones no es una de ellas. Cuando la cabeza es un misil guiado por el láser de la hipervigilancia ante síntomas, entrenar con deportistas que hablan mucho puede ser una excelente terapia. Los charlatanes son una estupenda compañía para ayudarte a escapar de tu propia cabeza e involucrarte en conversaciones aleatorias sobre la vida, el amor y cualquier otra cosa. Por supuesto, una idea realmente buena es tratar la propia ansiedad. En el capítulo 13 describimos técnicas clave para

reducir la ansiedad, pero otras técnicas como el «desapego» son también muy útiles.

Gremlin 8: No hacer cosas que nos hacen sentir bien

Hay bastantes razones por las que cuando estamos bajos de ánimo es una buena idea tratarnos con algo agradable. En términos psicológicos, a esto se le llama amortiguador del estilo de vida porque no necesariamente está relacionado con el propio estresor (la lesión), pero ayuda a mediar la respuesta de estrés generada por él. Los amortiguadores del estilo de vida pueden tomar muchas formas, pero nosotros preferimos los que ayudan a recibir microdosis de dopamina y serotonina, los neurotransmisores que hacen sentirse bien al cerebro. Cuando te tratas a ti mismo tú lo sabes.

*** Qué puedes hacer con ello. El masaje es una de las mejores recompensas para un cuerpo lesionado y un cerebro deprimido. A la mayoría de los deportistas de resistencia no hay que insistirles sobre los beneficios de los masajes habituales.**

Los beneficios fisiológicos, circulatorios y musculoesqueléticos son tan bien aceptados que si el dinero se lo permitiera, la mayoría de los deportistas se someterían a ellos todas las semanas. Dicho esto, y como la mayoría de los deportistas podrán atestiguar, rara vez un masaje deportivo es una experiencia que conlleve mucho placer. Un masaje en los tejidos profundos puede implicar mucho sudor. Cuando el deportista está lesionado, los masajes normales suelen no gustar porque no es muy atractiva la idea de recibir presión durante sesenta minutos. Sin embargo, un beneficio muy infravalorado del masaje es su eficacia como terapia psicológica. El masaje clásico o suave (no el intenso) provoca un subidón en la oxitocina que reduce la ansiedad y la percepción del dolor. El masaje hace que cambie la neuroquímica cerebral, de forma que emocionalmente nos sentimos mejor. Después del masaje, la dopamina sube un 31 por ciento, y la serotonina, un 28 por ciento, y baja el cortisol, la hormona del estrés.[14] En términos sencillos, para el deportista lesionado el masaje es terapia cerebral. Por lo tanto, cuando te sientas en especial mal, pide cita para un masaje. Retuerce el cuerpo; es para tu cabeza.

Cuando nada parece ayudar

Algunas lesiones nunca nos abandonan de verdad, física o emocionalmente. Pueden terminar con carreras, cambiar la perspectiva de la vida o simplemente hacernos

desdichados durante años. Y lo que es más, una lesión o experiencia de enfermedad puede ser tan inmune a las estrategias explicadas en este capítulo que nada parece ayudar, sin que importe lo que hagamos. Si te encuentras tratando con una lesión que ha dejado fuertes huellas emocionales o físicas, una forma útil de comenzar es aprender a reparar y reconstruir el autoesquema y la identidad. Pudrirse con una mentalidad de víctima («¿Por qué yo?» o «La vida es tan injusta») podría parecer completamente justificado a tu cerebro chimpancé, pero hace poco por restaurar el bienestar psicológico a largo plazo. Encontrar una nueva mentalidad (la mentalidad del superviviente) requiere valor y una sincera reflexión, pero, por encima de todo, trabajo duro. Después de todo, es difícil tener que averiguar de nuevo quién eres tú y desarrollar la mentalidad y la autoconfianza que una nueva identidad necesita para sobrevivir y desarrollarse. Empieza leyendo el capítulo 2

para saber sobre los bloques constructores de autoesquema (los pensamientos que tenemos sobre nosotros mismos) que generan el andamiaje para una nueva identidad fuerte y vibrante. Está lejos de ser una solución, pero es el lugar correcto desde donde empezar.

Consejos para parejas de deportistas lesionados

Tratar a un deportista lesionado puede ser como abrir una caja de bombones. Nunca sabes lo que vas a coger (aunque es probable que haya frutos secos). Cuando tu ser amado tiene un chimpancé quejica, tu cerebro profesor puede cansarse con facilidad de hacer de supernanny, por lo que tu propio chimpancé también sale a relucir. Las discusiones pueden aumentar, el mal humor puede dominar, y después de escuchar las mismas palabras una y otra vez tu compasión se agota. Por lo tanto, aunque tu propio chimpancé quiera gritar: «¿Puedes dejar de hablar de una p*ta vez de tu tendón de Aquiles?»,

intenta morderte el labio, aprieta las nalgas y sigue estos pasos para tratar con tu caso perdido favorito.

Concéntrate en la empatía, no en la simpatía

La simpatía es la capacidad de cuidar de alguien que sufre algún problema siendo comprensivos con él. Sé que todo puede sonar más bien noble, pero las pruebas científicas nos dicen que en realidad no resulta útil. De hecho, ser demasiado simpático puede retrasar la capacidad de alguien de manejar la angustia, porque la simpatía requiere apoyarle emocionalmente, sin importar si esa emoción es productiva o útil para su recuperación. Piensa en la clásica frase de consuelo por una ruptura: «Sí, es una persona horrible y no te merece». Eso es simpatía. En cambio, la empatía es un intento no crítico de acceder a su mundo y de imaginar qué se siente siendo ellos, aunque sea por un momento. Cuando lo consigues, intentas comunicarle esta comprensión (por ejemplo, «Es horrible sentirse rechazado y traicionado»). La empatía tiene mucho valor terapéutico, mientras que la simpatía es como emborracharse para recibir malas noticias. La empatía requiere mucho escuchar y reflexionar, mucho preguntarse sobre las emociones de alguien, y mucho evitar la tendencia a resolver problemas, aunque las soluciones parezcan obvias. A continuación, algunos ejemplos de respuestas empáticas para ayudarte a respaldar tu montón de alegría lesionado:

Ó

CÓMO HABLAR A TU DEPORTISTA LESIONADO

Ayúdame a entender qué se siente...

[teniendo que tratar con esto] [estando en tus zapatos] [esforzándote tanto Debes sentirte...

[bastante abrumado] [frustrado] [triste] [como si hubieras perdido algo] [ag Cómo puedo ayudarte...

[a superar esto] [a concentrarte en cosas positivas] [a soportar el día a día Parece como si estuvieras...

[nervioso sobre...] [fastidiado por...] [preocupado porque...] [frustrado por..

Pareces [emocionarte] de verdad cuando...

[tu sesión de tratamiento no va tan bien como esperabas] [hablamos sobre

Ayúdale a resolver su problema de valoración de la

lesión

Recuerda que los deportistas que no manejan bien las

lesiones tienen casi siempre un gremlin en su valoración cognitiva de la propia lesión, o en su capacidad para

manejarla. Invítale a externalizar contigo parte de su

cerebro profesor. Puedes actuar como una tercera parte

para asistir como oyente a su pensamiento defectuoso que genera emociones negativas. Por ejemplo, podrías pedirle que te envíe su diario de entrenamiento con el dolor, la rigidez o sensaciones extrañas antes descritas. Tal vez le ayude a evitar entrar en otro túnel de desilusión. Busca patrones o signos de aviso, y utiliza tus respuestas empáticas para ayudar a hablar sobre las cosas.

Ayuda a construir o estimular su uso del apoyo social En la actualidad, numerosos estudios científicos muestran que el apoyo social desempeña un papel importante en la amortiguación del efecto emocional de las lesiones

deportivas. Como ser querido, puedes desempeñar una

función importante en el hecho de asegurarte de que tu

deportista lesionado no acaba socialmente aislado.[15] El apoyo social puede tomar muchas formas. No solo implica

«estar ahí para charlar» o llevarle a una sesión de

recuperación, aunque sin duda estas cosas son útiles.

Podrías pensar en contactar con sus compañeros de

entrenamiento para hacerles saber que tu deportista

seguramente recibiría bien un discurso motivacional de alguien que no seas tú.

Tómate tiempo para saber sobre su lesión

También puedes apoyar a tu caso perdido estudiando su

lesión de forma que puedas hablar sobre ella de manera

bien informada. Yo (Simon) he leído tantos artículos sobre la enfermedad de Lyme, tendinopatía y síndrome piriforme que los he sufrido por empatía. Aparte de informarte mejor

sobre los términos médicos que salen de la boca de tu

deportista, hacer esta tarea te permite comunicar que te preocupas por él. Eso es amor. Yo hago este trabajo con todo el cariño.

¡ESTOY INCAPACITADO Y LOCO POR

COMPLETO!I

Un plan positivo para rehabilitarme

MASON ES UN TRIATLETA DE 34 AÑOS a quien han diagnosticado una fractura por estrés en el cuarto metatarsiano del pie izquierdo. Lleva tres semanas apartado de su competición «A», su grupo de edad de la distancia de esprín de los campeonatos nacionales.

Y está fastidiado. Ya ha tenido inflamación en la espinilla, pero nunca antes una fractura por estrés en el pie. Lleva siete días teniendo dolor en el pie, y una imagen por resonancia magnética confirmó el diagnóstico. Cuando camina no sufre dolor, pero se le ha recomendado que durante al menos cuatro semanas evite ejercicios en los que soporte peso, que le causan dolor. Cuando piensa que no podrá competir, se siente destrozado. Está enfadado consigo mismo por correr con dolor todo lo que pudo, y cuando piensa que toda la temporada está «arruinada» se siente deprimido. Sabe lo que debe hacer para una rehabilitación con éxito y se compromete a hacerlo, pero eso no cambia que esté hecho una mierda. Discute mucho con su novia, quien no sabe qué decir ni hacer para ayudarle a sentirse

mejor

*** Interpretación. La valoración primaria de su lesión es saludable. Se entiende que se sienta desalentado**

al pensar que todo su trabajo se ha ido «al cubo de la basura», y que se va a perder la competición más

importante de su carrera. Se lamenta principalmente

de no haber descansado el primer día en que sintió

dolor. Su médico le había dicho que era muy probable que el dolor inicial fuera un síntoma de una reacción de estrés, la cual, con descanso, no habría provocado una fractura por estrés en estado avanzado. Saber

esto le está quemando. Sin embargo, el hecho de que

se comprometa a no tomar medicamentos para el

dolor, y que siga su proceso de rehabilitación sin

intentar competir, significa que su valoración

secundaria también es saludable.

Identificamos un período de duelo de 48 horas, durante el cual se le permite sentirse fastidiado, irritado o enfadado.

En lugar de luchar con esos sentimientos, se le anima a que los acepte. Explicamos a su novia el propósito del período de duelo y diseñamos algunas respuestas empáticas, a fin de que las utilice para ayudar a acabar con los conflictos y que sea una liberación catártica para sus emociones. Al final del período de 48 horas, se le enseña a «accionar el interruptor» hacia una nueva mentalidad de rehabilitación, utilizando entrenamiento de gratitud y aprendiendo

conciencia plena.

Durante la fase de rehabilitación de cuatro semanas

(semanas 1-4), también nos pusimos de acuerdo en dos

ambiciosos objetivos de condición física para canalizar su energía competitiva sin poner en peligro la curación del pie.

Los objetivos son aumentar en un 20 por ciento la

flexibilidad de la cadera y reducir en 15 segundos el tiempo en que nada 1000 metros utilizando un pullbuoy, pero sin viraje, en su fase de recuperación (semanas 5-8); para

reducir el riesgo de lesión, decidimos concentrarnos en el análisis biomecánico y el entrenamiento de la técnica de carrera. Mason se perdió los campeonatos nacionales, pero volvió a entrenar al máximo antes de lo que esperaba. Y lo más importante, ahora cuenta con destrezas para manejar las lesiones.

1 La investigación actual indica que hay unos 55 factores interrelacionados que influyen en la capacidad de manejar una lesión. Cuando los vemos en un gráfico con rutas

causales, parece algo que hubiese vomitado el gato. Véase

D. M. Wiese-Bjornstal et al., «An Integrated Model of Response to Sport Injury: Psychological and Sociological Dynamics», Journal of Applied Sport Psychology 10 (1998): 46-69.

2 N. Walker, J. Thatcher y D. Lavallee, «Psychological Responses to Injury in Competitive Sport: A Critical Review», Journal of the Royal Society for the Promotion of Health 127, n.º 4 (2007): 174-180.

3 Lo cual es difícil de definir, permíteme que te asegure.

4 Walker, Thatcher y Lavallee, «Psychological Responses to Injury in Competitive Sport».

5 Elisabeth Kübler-Ross, On Death and Dying (Londres:

Macmillan, 1969).

6 A. Ivarsson et al., «Psychosocial Factors and Sport

Injuries: Meta-analyses for Prediction and Prevention», Sports Medicine , 12 de julio de 2016.

7 «Self-Diagnosing Online Yields Mostly Irrelevant Results,

Researchers Say», Science Alerte, acceso el 28 de

noviembre de 2016, http://www.sciencealert.com/self—

diagnosing-online-yields-mostly-irrelevant-re-sults—

researchers-say.

8 American Psychiatric Association, Diagnostic and

Statistical Manual of Mental Disorders, 5.ª ed. (Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013).

9 E. I. Garland et al., «Upward Spirals of Positive Emotions Counter Downward Spirals of Negativity: Insigths for the Broaden-and-Build Theory an Affective Neuroscience on the Treatment of Emotion Dysfunctions and Deficits in

Psycopathology», Clinical Psychologist Reviews 30, n.º 7

(2010): 849-864.

10 A. Grecucci et al., «Mindful Emotion Regulation:

Exploring the Neurocognitive Mechanisms Behind Mindfulness», Biomedical Research International, 670724,

publicación electrónica, 7 de junio de 2015.

11 N. Geschwind et al., «Mindfulness Training Increases Momentary Positive Emotions and Reward Experiencie in

Adults Vulnerable to Depressión: A Randomized Controlled Trial», Journal of Consulting and Clinical Psychology 79, n.º 5

(2011): 618-628.

12 Si lees esto y eres profesional de la medicina deportiva, o entrenador, y tienes la necesidad de establecer un

precepto moral como: «¡Los deportistas nunca deben dejar que las cosas se pongan tan mal!» o «Si entrenas con dolor, eres un idiota», entonces puede que formes parte del

problema. La realidad es que los deportistas suelen hacer cosas que les decimos que no hagan, y los consejos

médicos no modifican esta conducta (una afirmación basada en hechos); simplemente los anima a esconder aún más los síntomas o la gravedad (otra afirmación basada en hechos).

Esto no significa que tengamos que aprobar la adopción de malas decisiones y sus conductas, pero sí debemos

entender la mentalidad que genera y desarrollar habilidades para evitar que se dañen más a sí mismos. Después de

todo, no podemos ayudar a un deportista a negarlo si no lo probamos y tratamos las razones psicológicas subyacentes al hecho de negarse.

13 D. Forsdyke et al., «Psychosocial Factors Associated with Outcomes of Sports Injury Rehabilitation in Competitive Athletes: A Mixed Studies Systematic Review», British

Journal of Sports Medicine 50, n.º 9 (2016): 537-544.

14 T. Field et al., «Cortisol Decreases and Serotonin and Dopamin Increase Following Massage Therapy»,

International Journal of Neuroscience 115, n.º 10 (2005): 1397-1413.

15 I. Mitchell et al., «Stressor, Social Support, and Tests of the Buffering Hypothesis: Effects on Psychological

Responses of Injured Athletes», British Journal of Health Psychology 19, n.º 3 (2014): 486-508.

8

LA GENTE SE PREOCUPA POR MÍ

ADICCIÓN AL EJERCICIO Y NECESIDAD INCESANTE DE

HACER MÁS

El precio de cualquier cosa es la cantidad de vida que cambias por ella.

HENRY THOREAU

Ser un deportista de resistencia tiene sus problemas. Ya gastas una cantidad considerable de dinero en tu deporte y su equipamiento, casi con toda probabilidad llevas puestas cosas que asustan a los niños y a los animales pequeños, y es muy posible que tengas fama de ser un poco obsesivo con el entrenamiento. Aunque algunos deportistas disfrutan de las vacaciones familiares o del fin de semana saliendo fuera, otros solo sienten ansiedad si tienen que entrenar sin 1) una piscina, una pista o un sendero cercanos; 2) demasiadas personas que los observen; y 3) discutiendo con su egoísmo si 2 no puede evitarse.

Entonces, ¿cuándo un hábito saludable se convierte en una obsesión destructiva?

Consideremos estos deportistas:

Neal es un triatleta que entrena 30-35 horas semanales. Tres días por semana entrena cuatro veces diarias. Tiene tres días libres al año, pero un día por semana realiza una recuperación activa. Evita los viajes que no sean competiciones, por lo que no tiene que pensar demasiado en encontrar lugares donde entrenar.

Jenny es una corredora de maratón que entrena 15-20 horas semanales. Sus compañeros de entrenamiento han aprendido a aceptar que una carrera de 90 minutos suele durar cerca de dos horas. Jenny se enfada con las paradas y los reagrupamientos, y tiene fama de entrenar con excesiva intensidad los días ligeros.

Matt es un corredor de ultramaratón que entrena 18-20 horas a la semana. Comenzó corriendo campo a través y distancias medias, pero aunque se ha visto muy afectado por lesiones crónicas, ahora prefiere el reto de las pruebas de distancias más largas. Suele crear sus propias carreras solidarias para conseguir dinero para causas en las que cree, y cada año en su cumpleaños «corre su edad».

Natalie es una ciclista de carretera. Entrena 12-15 horas semanales porque, en sus propias palabras, «me gusta demasiado la comida». Antes de correr se suele saltar el desayuno, y si se excede comiendo por la noche, el día siguiente entrenará más tiempo o con más intensidad.

Sin saber mucho más sobre cada uno de estos deportistas, es difícil decir si sus hábitos de entrenamiento son poco saludables, pero es probable que estemos de acuerdo en que su relación con el ejercicio físico parece complicada. ¿Cómo cambiaría tu idea de estos deportistas si te dijera que Neal es un triatleta profesional, Jenny tiene un trastorno de ansiedad, Matt es un exdrogadicto y Natalie tuvo un trastorno alimentario cuando era adolescente? Después de todo, los sumilleres pueden emborracharse. ¿Importa algo si alguien utiliza el ejercicio físico para ayudar a mantener una enfermedad mental bajo control, quizá alguien como Matt, Jenny o Natalie? Es importante pensar en cuestiones como esta si vamos a entender el papel que el ejercicio desempeña en las vidas de las personas y si se ha convertido en «una cosa buena, pero excesiva».

Los hábitos excesivos de ejercicio físico son bastante controvertidos, al menos desde un punto de vista científico.[1] Este tema está tan lleno de polémicas que los psicólogos, científicos del deporte e investigadores no pueden ni siquiera ponerse de acuerdo en cuál es en realidad el problema y, lo que es más importante, si deberíamos y podríamos diagnosticarlo como algo similar a, por ejemplo, una adicción biológica. Como veremos, el problema está en los detalles. Este capítulo trata sobre esos detalles: saber dónde está la línea roja y qué hacer si tú o un ser querido la ha cruzado.

¿Locos por el ejercicio o deportistas que se vuelven locos?

En esto hay acuerdo: es probable que el ejercicio físico excesivo sea una dependencia o una forma de adicción conductual. Ambas descripciones tienen su raíz en los criterios de la adicción a sustancias: la incapacidad de resistir un impulso, deseo o tentación de usar una droga que es peligrosa para la persona o para otras.[2] (Para una descripción más detallada sobre cómo los psicólogos entienden y diagnostican variantes de una enfermedad caracterizada por «tú

realmente deberías dejar de hacer eso», lee la siguiente alerta para empollones.) Cuando el exceso de ejercicio se entiende en el marco de trabajo de una adicción, genera más preguntas que respuestas. Utilizar el ejercicio no es como utilizar heroína o cocaína, en las que la relación entre el beneficio y el daño se parecen al marcador de un partido de fútbol entre las islas Feroe y Brasil. No hay duda de que el ejercicio conlleva grandes beneficios incluso para el usuario más endurecido. Entonces, ¿cuándo el ejercicio se convierte en perjudicial para el deportista u otras personas?

¿Cuando se entrena lesionado? ¿Por no ver lo suficiente a los hijos? ¿Llegando habitualmente tarde al trabajo por culpa del entrenamiento? ¿Discutiendo sobre cómo pasar tu precioso tiempo de vacaciones? ¿Cayendo en estado depresivo cuando no puedes hacer ejercicio? Los psicólogos suelen definir perjudicial como el compromiso repetitivo que en última instancia interfiere con el funcionamiento en otros dominios.[3] Humm. No es muy útil. ¿Y qué define «no poder resistir el ejercicio»? ¿Levantarse a las tres de la mañana para entrenar? ¿Elegir hacer ejercicio antes de una importante reunión familiar? Muchos de nosotros estaríamos acusados de manera automática. Oh, vaya, nos encontramos en un apuro. Y es solo el diagnóstico. En lo relativo al tratamiento sabemos aún menos.

En este capítulo no nos centraremos en las complejas causas psicobiológicas del exceso de ejercicio, sino en qué hacer con ello.[4] Unas cuantas valientes almas académicas han intentado y logrado establecer algunos criterios útiles para ayudar a averiguar si tenemos un problema con el ejercicio. Entre las mejores están Heather Hausenblas y Danielle Symons-Downs, quienes revisaron las pruebas científicas y modificaron el criterio diagnóstico del DSM-IV para que la adicción a sustancias encajara con el hábito de hacer ejercicio.[5] Concluyeron que «dependencia del ejercicio» es una mejor caracterización de este fenómeno complejo, confuso y sorprendentemente común. Más adelante en este capítulo podrás hacer el examen que desarrollaron. Para entender mejor la progresión desde quien hace ejercicio por primera vez hasta el dependiente o adicto en estado avanzado, investigaciones más recientes han ayudado a distinguir la dependencia del ejercicio de los frecuentes trastornos coocurrentes, como por ejemplo la anorexia atlética.[6]

Sin embargo, en lo referente a los criterios de diagnóstico, hay un consenso científico prácticamente unánime en que los criterios modificados del DSM-IV de Hausenblas y Symons-Downs son los más prometedores para determinar si tenemos un problema con el ejercicio físico. Echemos un vistazo.

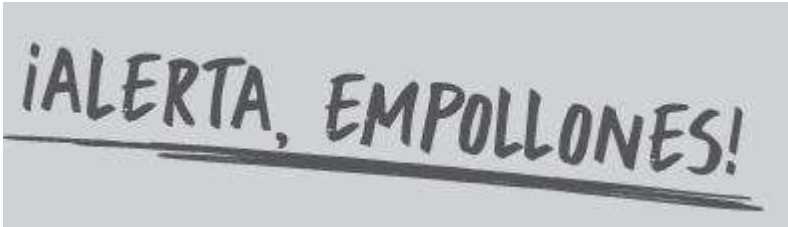
Criterios diagnósticos para la dependencia del ejercicio Antes de poder averiguar si tú, o algún ser querido, tiene un problema con el ejercicio físico, hay siete criterios que deben considerarse. Más adelante en el capítulo trataremos el tema de cómo encajan estos criterios con los deportistas profesionales.

1. Tolerancia. Se necesitan cantidades mayores de ejercicio (en frecuencia, duración y/o intensidad) para lograr el «subidón» deseado, o hay un menor efecto con el uso continuado de la misma cantidad de ejercicio. Hay que señalar que esto no debe confundirse con un incremento en el estímulo de entrenamiento requerido para mejorar la condición física. En este contexto, tolerancia hace referencia a la necesidad de una mayor cantidad aguda de ejercicio para sentirse bien.

2. Síndrome de abstinencia. Se manifiesta mediante los síntomas de abstinencia característicos del ejercicio (por ejemplo, ansiedad, fatiga, irritabilidad, inquietud, problema de sueño), o bien se utiliza una cantidad similar de ejercicio para aliviar o evitar los síntomas de abstinencia. Algunos deportistas desarrollan síntomas de abstinencia cuando reducen de manera deliberada su entrenamiento. Para un ejemplo de esto, lee el recuadro sobre «rabietas de reducción».

3. Efecto intencional. Se realiza más cantidad de ejercicio, o durante un período mayor de lo que estaba previsto. Por ejemplo, puede que con frecuencia entrenes más tiempo o con más intensidad de lo prescrito o planeado al inicio.

De los deportistas descritos al principio del capítulo, se consideraría que Jenny sufre un efecto intencional.



«¿Qué es lo que te pasa?». Adicciones, compulsiones, dependencias y obsesiones

SI ALGUNA VEZ TE HAN acusado de excederte con el ejercicio, es probable que también hayas sufrido acusaciones de entrenamiento compulsivo, obsesión, o de ser un «adicto» al ejercicio. Las bases psicológicas y diagnósticos de adicciones, compulsiones y obsesiones son distintas, y aunque conocer la diferencia no es vital para ayudarte a tratar con tus propios hábitos de ejercicio, puede resultar de ayuda saber lo que tienes (o podrías tener). Activa el psicólogo que hay en ti; vamos allá...

Una adicción es el uso compulsivo de una sustancia (por ejemplo, una droga), o algo que no es una sustancia (por ejemplo, una conducta) que el usuario no puede detener, a pesar de las consecuencias perjudiciales, porque se siente recompensado (se siente bien) y se autorrefuerza (hacerlo aumenta la probabilidad de hacerlo de nuevo).* Las palabras clave en las que centrarse aquí son compulsivo, placentero, perjudicial e incapaz de detenerse.

Es un trastorno del sistema de recompensa del cerebro. En algunos casos se necesita cada vez más cantidad de la sustancia o de la conducta para obtener el mismo nivel de placer, y cuando se deja de repente, el usuario experimenta una abstinencia psicofisiológica que se experimenta como tremendamente desagradable. Cuando es una droga, se llama adicción a sustancias. Cuando es una conducta, se llama adicción conductual. De momento, la única adicción conductual reconocida de manera oficial es la ludopatía, pero ahora que las adicciones conductuales por fin se han añadido a la biblia de los psiquiatras, el DSM-5, sin duda eso cambiará.**

Tiene lugar una dependencia cuando después de dejar de usar una sustancia o realizar una conducta, se experimentan síntomas físicos o psicológicos de abstinencia. En el cerebro, las neuronas se han adaptado a la exposición repetida a la droga o a las consecuencias neuroquímicas de la conducta. Cuando no hay droga o conducta, te sientes fatal. Si la dependencia se convierte en compulsiva y escapa al control, llega a ser adicción. La mayoría de nosotros tenemos dependencia de la cafeína, pero algunos tienen adicción a la cafeína. El exceso de ejercicio se etiqueta con mayor precisión como dependencia porque rara vez cumple todos los criterios de ser compulsivo, perjudicial e imposible de detener.

Una compulsión es una acción o conducta repetitiva que sirve a un propósito: reducir los sentimientos de ansiedad. En términos psicológicos, a esto se le llama refuerzo negativo porque cuando lo hacemos, reduce o elimina algo desagradable (en este caso, la ansiedad). Las compulsiones no tienen por qué ser racionales ni incluir sentimientos de placer. Las compulsiones incluyen acciones como comprobar cosas repetidas veces, ordenar y disponer cosas o lavarse las manos en exceso. Las compulsiones se diagnostican cuando se siente que ya no las controlamos, pasamos al menos una hora diaria haciéndolas e interfieren de manera significativa con la vida cotidiana.***

Cuando la ansiedad que provoca la compulsión es causada por pensamientos o deseos repetidos y no deseados, se diagnostica como trastorno obsesivo-compulsivo (TOC). El TOC

también puede venir acompañado de tics motores, breves movimientos repetitivos como pestañear o hacer muecas faciales. Los tics motores también ayudan a reducir la ansiedad.

El ejercicio no es en realidad una conducta compulsiva porque puede ser racional, no necesariamente es repetitivo, y a menudo por sí solo recompensa, aunque esté algo fuera de control.

Un trastorno de control de impulsos (TCI) hace referencia a la incapacidad de resistir el deseo o la tentación de hacer algo que puede

dañarte a ti o a otros. Piensa en el TCI como algo malo que tu cerebro chimpancé te pide que hagas, y después se impone a tu cerebro profesor, que es incapaz de resistirlo. Y no estamos hablando de tu incapacidad para resistirte al tiramisú, ni a tu falta de autocontrol cuando ya te has excedido en una copa.

No, esto puede ser ruinoso, como por ejemplo la ludopatía patológica, el acto de robar o de disparar a cosas sin ningún motivo.

* Significa que activa el circuito de recompensa del sistema dopaminérgico mesolímbico.

** Asociación Psiquiátrica Estadounidense, DSM-5.

*** Ibídem.

4. Falta de control. Hay un deseo persistente o un esfuerzo sin éxito por reducir o controlar el ejercicio físico. Por ejemplo, puede que sepas que debes reducirlo, e incluso has tenido períodos en que lo has intentado, pero terminaste volviendo a los viejos hábitos.

5. Tiempo. Se pasa una gran cantidad de tiempo en actividades necesarias para hacer ejercicio. Esto hace referencia no solo a mucho tiempo empleado entrenando, sino también a un tiempo considerable planeando cómo, cuándo y dónde puedes entrenar cuando sepas que vas a ir a entornos no familiares (por ejemplo, en vacaciones familiares o viajes de negocios).

6. Reducción de otras actividades. Como resultado directo del ejercicio, tus actividades sociales, ocupacionales o recreacionales se abandonan o reducen.

Por ejemplo, puede que evites de manera constante las actividades sociales porque requieren estar despierto demasiado tarde, o evitas los compromisos a primera hora de la mañana debido a tus planes de entrenamiento. También podrías preferir cancelar simplemente compromisos sociales si no implican ejercicio físico, o siempre los subordinas para que se adapten a tus sesiones de entrenamiento.

7. Prolongación. El ejercicio físico se prolonga a pesar de saber que existe un problema físico o psicológico persistente o recurrente que es probable que lo haya causado o exacerbado el ejercicio. Esto podría incluir entrenar con una lesión, hacer ejercicio a pesar de que causará conflictos interpersonales, culparte por no poder cumplir las mayores expectativas o propósitos de ejercicio, hacer actividades físicas para aumentar la sensación de control sobre tu cuerpo, etcétera.

Cuando la dependencia del ejercicio se atribuye solo a sentimientos asociados con el ejercicio (el factor «sentirse-bien»), se conoce como dependencia primaria del ejercicio.

Cuando la dependencia del ejercicio se ve motivada principalmente por un intento de manipular o controlar la composición corporal (o pensamientos y sentimientos sobre la composición corporal), se hace referencia a ella como dependencia secundaria del ejercicio. Esta diferencia no está reflejada en los criterios diagnósticos, pero tiene implicaciones sobre cómo tratarla.

¿Cuán habitual es la dependencia del ejercicio?

Dado el reto de diagnosticar la dependencia del ejercicio, no es de extrañar que varíe la estimación de su prevalencia. Dicho esto, se cree que aproximadamente el 3 por ciento del público que hace ejercicio cumple los criterios para la dependencia.[7] Sin embargo, parece ser mucho más común en los deportes de resistencia, en especial el triatlón, con un estudio que descubre que el 52 por ciento de los triatletas cumplen los criterios diagnósticos de la dependencia.[8] Si eres corredor y los síntomas te resultan familiares, te encuentras cerca de un 25 por ciento.[9] Puesto que en los deportistas de élite la dependencia del ejercicio es también muy prevalente —las estimaciones son del 30-35 por ciento—, es probable que la dependencia del ejercicio entre los triatletas de élite sea en especial alta.[10] Es difícil saber si el deporte del triatlón genera la dependencia, o si los individuos propensos a la dependencia se inclinan por el triatlón. No obstante, las investigaciones apuntan a ello, y las evidencias anecdóticas lo apoyan.

EJERCICIO 1

LA ESCALA DE DEPENDENCIA DEL EJERCICIO

Utilizando la escala ofrecida debajo, por favor, puntúa las siguientes frases lo más sinceramente posible. Las afirmaciones hacen referencia a creencias y conductas actuales relacionadas con el ejercicio y que han tenido lugar en los tres últimos meses. Uf. Ahora que hemos terminado, hagamos matemáticas básicas. En la tabla de debajo, suma las puntuaciones para las preguntas de cada criterio e introdúcelas en la columna «Puntuación». A continuación, para cada criterio señala el nivel de dependencia correspondiente a tu puntuación en ese criterio. Por último, haz el recuento final de los criterios señalados para cada nivel de dependencia.

	NUNCA					SIEMPRE
1. Hago ejercicio para evitar sentirme irritable	1	2	3	4	5	6
2. Hago ejercicio a pesar de problemas físicos recurrentes	1	2	3	4	5	6
3. Continuamente aumento la intensidad del ejercicio para lograr los efectos/beneficios deseados	1	2	3	4	5	6
4. Soy incapaz de reducir el tiempo que hago ejercicio	1	2	3	4	5	6
5. Prefiero hacer ejercicio que pasar tiempo con familia/amigos	1	2	3	4	5	6
6. Paso mucho tiempo haciendo ejercicio	1	2	3	4	5	6
7. Hago ejercicio más tiempo de lo que intento	1	2	3	4	5	6
8. Hago ejercicio para evitar sentirme ansioso	1	2	3	4	5	6
9. Hago ejercicio cuando estoy lesionado	1	2	3	4	5	6
10. Continuamente aumento la frecuencia del ejercicio para lograr los efectos/beneficios deseados	1	2	3	4	5	6
11. Soy incapaz de reducir la frecuencia de mi ejercicio	1	2	3	4	5	6
12. Pienso en el ejercicio cuando debería estar concentrándome en el trabajo o los estudios	1	2	3	4	5	6
13. Paso la mayor parte del tiempo libre haciendo ejercicio	1	2	3	4	5	6
14. Hago ejercicio más tiempo del que esperaba en un principio	1	2	3	4	5	6
15. Hago ejercicio para evitar sentirme tenso	1	2	3	4	5	6
16. Hago ejercicio a pesar de problemas físicos persistentes	1	2	3	4	5	6
17. Continuamente aumento la duración del ejercicio para lograr los efectos/beneficios deseados	1	2	3	4	5	6
18. Soy incapaz de reducir la intensidad de mi ejercicio	1	2	3	4	5	6
19. Decido hacer ejercicio para evitar pasar tiempo con familia/amigos	1	2	3	4	5	6
20. Paso un tiempo considerable buscando oportunidades y planificando ejercicio para cuando esté fuera de casa*	1	2	3	4	5	6
21. Hago ejercicio más tiempo de lo que planifico	1	2	3	4	5	6

Criterios diagnósticos de dependencia	Sumar puntuación de frases...	Puntuación	Nivel de dependencia, por criterio (señala el nivel basándote en tu puntuación)		
			No dependiente, asintomático (es decir, no disponible, estás bien)	No dependiente, sintomático (es decir, hay algunos signos de advertencia)	Con riesgo de dependencia (es decir, podrías necesitar ayuda)
Efectos de abstinencia	1, 8, 15		<7	7–14	15+
Continuidad	2, 9, 16		<7	7–14	15+
Tolerancia	3, 10, 17		<7	7–14	15+
Falta de control	4, 11, 18		<7	7–14	15+
Reducción de otras actividades	5, 12, 19		<7	7–14	15+
Tiempo	6, 13, 20		<7	7–14	15+
Efectos de intención	7, 14, 21		<7	7–14	15+
Puntuación total (entre 21 y 126)			Cuenta el número de respuestas señaladas en cada columna		
Número de criterios en cada categoría:					

Cuanto mayor sea la puntuación total, más dependiente del ejercicio serás. Sin embargo, los psicólogos van más allá de la puntuación total y en su lugar se centran en el número total de criterios del DSM-5 que se cumplen. Si tienes tres o más de la columna «En riesgo de dependencia», se considera que tienes dependencia del ejercicio. Enhorabuena, es oficial. Bueno, pendiente de validación mediante una entrevista clínica con un profesional bien formado.

Reproducido con permiso de H. A. Hausenblas y D. Symons-Downs, «How Much is Too Much? The Development and Validation of the Exercise Dependence Scale», Psychology

and Health 17 (2000): 387-404.

* Esta afirmación difiere ligeramente del original para reflejar mejor el ejercicio cuando no

se está en casa.

¿Eres adicto al ejercicio?

Por ahora deberías saber que en realidad no estamos midiendo la «adicción» al ejercicio, sino la dependencia del ejercicio. Fue una prueba para ver si sigues despierto. Diagnosticar una adicción, una compulsión, una obsesión o una dependencia —o cualquier otro trastorno mental— requiere una entrevista clínica con un profesional bien formado. Cuando solo se utilizan «pruebas» de papel y lápiz, en el momento de evaluar los resultados, los profesionales tienden a usar frases vacilantes como «Puede indicar» y «Es posible que haya riesgo de». Esto podría parecer lavarse las manos, pero incluso los psicólogos saben que la mayoría de las medidas psicométricas tienen la validez diagnóstica de la taseografía (búscalo). Cuando todo lo que haces es sobreentrenar y quejarte, lo último que queremos es haberte convencido de que eres un lunático delirante. Con estas explicaciones en mente, veamos con qué tipo de persona coriácea podrías estar tratando.

Pero yo soy un deportista profesional. Por supuesto que cumplo estos criterios.

¡Es mi trabajo!

Si te ganas la vida como deportista o estás intentando conseguirlo, tal vez hayas leído esta lista confuso de lo fácil que es acumular respuestas de «Sí, soy yo», y esto puede explicar por qué la prevalencia de dependencia del ejercicio en los deportistas de élite parece ser tan alta. En realidad, algunos de estos criterios (por ejemplo, «Tiempo», «Reducción de otras actividades») son de hecho requisitos para ser un profesional. Si el pago del alquiler o la hipoteca depende de tu condición física y mental, entonces necesitas estar muy concentrado (léase: moderadamente obsesivo) con el entrenamiento y la recuperación.

Después de todo, según los estándares convencionales (física, mental, social, económicamente, lo que sea), la vida de un deportista de

resistencia profesional suele ser cualquier cosa excepto equilibrada.

Hasta la fecha, nadie ha intentado adaptar los criterios de la dependencia del ejercicio a los deportistas profesionales, ni investigar hasta qué grado el estatus de «deportista profesional» puede enmascarar una dependencia del ejercicio.[11] Los deportistas profesionales suelen tener pase libre para los criterios de tiempo y reducción de otras actividades, aunque estos criterios se excedan más allá de lo que en realidad es útil para rendir al máximo nivel. Incluso en la presencia de considerables daños a sí mismo, entrenar más tiempo y con más dureza suele considerarse un distintivo de honor (por ejemplo, «¡Es una bestia!» o «¡Es un animal!») que rara vez viene acompañado por el buen juicio demostrado por los deportistas que lo hacen por «diversión». Las únicas personas que han examinado este fenómeno con detalle parecen ser los sociólogos del deporte, aunque debido a su tendencia a escribir con una complejidad impenetrable, es raro que su trabajo alcance a los humanos normales. Nos lleva a preguntarnos cómo su investigación marcará la diferencia donde más se necesita. Dicho esto, si te sientes capaz de aprender más acerca de «desviación sobre conformidad» y «ambivalencia moral normativa hacia acciones supranormales en culturas de alto rendimiento», inténtalo.[12] Dejando a un lado la grandilocuencia, las ideas de esta literatura son excepcionalmente relevantes para los deportistas profesionales porque nos ayudan a entender por qué el hecho de estar quemado es tan prevalente, por qué los entrenadores autocráticos y dictatoriales que dirigen a deportistas secuestrados tienen tanto éxito, y por qué es difícil escapar el hecho de estar bajo las cuerdas de un entrenamiento y una competición onerosos, y dejarlo para encontrar más equilibrio o felicidad en la vida.

*** Por lo tanto, ¿dónde deja eso al profesional? Ideas académicas a un lado, preferimos adoptar un enfoque pragmático para determinar la probabilidad de dependencia del ejercicio en deportistas de resistencia profesionales. A continuación ofrecemos los criterios e indicios de aviso adicionales que buscamos:**

1. El deportista cumple al menos cinco de los criterios diagnósticos. Cinco cualquiera. Esto contrasta con los tres criterios diagnósticos requeridos para los deportistas aficionados. Esto permite a los profesionales cumplir sin sesgar el diagnóstico los criterios de «tiempo» y «reducción de otras actividades».

2. El deportista parece incapaz de, o reticente a, periodizar su entrenamiento.

Esto se suele demostrar por un alto volumen constante y/o una alta intensidad durante todo el año, variabilidad limitada en el volumen de entrenamiento dentro de un micro o meso ciclo, o la ausencia fuera de temporada.

3. Hay pruebas de que en lo relativo al tipo de entrenamiento el deportista no discrimina. «No discriminar el ejercicio» tiene lugar cuando el tipo de ejercicio parece ser menos importante que mantener la dependencia. Por ejemplo, si un deportista no puede participar en su actividad preferida, la sustituye por otra actividad de un tiempo similar o mayor. Podría estar en el gimnasio tres horas para compensar no poder correr o montar en bicicleta durante dos horas.

CÓMO TRATAR LA DEPENDENCIA DEL EJERCICIO

A diferencia de la adicción a sustancias, el ejercicio tiene muchos beneficios. No es razonable ni saludable esperar que alguien deje de hacer ejercicio por completo. El objetivo de todo tratamiento de dependencia del ejercicio consiste en ayudar a la gente a mantener sus hábitos bajo control, no a eliminarlos por completo. Si crees que tal vez sufras de dependencia secundaria del ejercicio (es decir, exceso de ejercicio con un posible trastorno alimentario), entonces lee y realiza los ejercicios del capítulo 6, «Me siento gordo». Las siguientes recomendaciones tienen como objetivo ayudar en la dependencia primaria y secundaria del ejercicio, pero cuando esté presente un trastorno alimentario concurrente, el tratamiento debe concentrarse de forma específica en las percepciones distorsionadas sobre tu cuerpo. A medida que aparecen nuevos tratamientos para la dependencia del ejercicio, es probable que cambien las recomendaciones. Por ejemplo, algunas pruebas sugieren que la estimulación magnética transcraneal y la terapia farmacológica podrían ayudar, pero los datos son escasos y limitados a estudios de personas con otros problemas.[13]

Identificar la transmisión de recuerdos procedentes de tu cerebro computador Cuando en el capítulo 1 te presentamos tus cerebros, explicamos que nuestro cerebro computador está aportándonos continuamente recuerdos que se llenan de asociación, sentido y respuestas automáticas. Tu cerebro computador rastrea, recupera y sirve recuerdos a una velocidad tan rápida que tu chimpancé y tu profesor no tienen muchas oportunidades de escribir un nuevo guion (una nueva forma de responder) cuando te encuentras con una situación familiar. Antes de que ni siquiera seas consciente de lo que está ocurriendo, es probable que estés pensando, sintiendo y actuando del modo en que tu cerebro computador te ha recordado que contestaste en el pasado. Por ejemplo, pensar en un nuevo entorno, fuera de la comodidad de tu rutina de ejercicios, podría ponerte nervioso al instante porque sabes lo que esto significa para tus hábitos de entrenamiento: planificación y confrontación. Esto es lo que ha ocurrido antes. Después de que estos recuerdos salgan del mundo subconsciente de tu cerebro computador, el siguiente cerebro más rápido —tu chimpancé— pone sobre ellos sus sucias manos. Tu cerebro chimpancé lo filtra utilizando ideas emocionalmente cargadas. De repente, pensamientos de vacaciones familiares aparecen plagados de ansiedad por programar el ejercicio físico y no fastidiar a la gente. En el momento en que estas experiencias lleguen a tu cerebro profesor, habrán reunido tanto impulso emocional que tu cerebro profesor pasa por encima y se hace el muerto: ahora estás agotado solo con pensar en las vacaciones familiares.

El mismo fenómeno ocurre con la compleción compulsiva. Todos sabemos lo que se siente al terminar una carrera de 79 kilómetros, u otra que ha durado 59 minutos y 30 segundos.

Puesto que nuestros cerebros están orientados a objetivos, no hay nada malo (ni bueno, si vamos al caso) en querer añadir unos pocos minutos extra para que la sesión finalice con un bonito número redondo. Es la misma sensación que se siente al «llenar hasta arriba» el depósito de gasolina. Aunque cuando queremos «llenar hasta arriba» la mayoría de nosotros tiene un umbral sensato (traducción: el cerebro profesor dice al cerebro chimpancé: «De acuerdo, te daré esa recompensa, pero ya no más y podría tener consecuencias negativas»), algunos deportistas son incapaces de invocar a su cerebro profesor para que tome el control por completo. Las sucias manos del chimpancé generan una anticipación de ansiedad y decepción (con ellos mismos) por no completar la sesión exactamente como está escrito, a pesar de todos los hechos y la lógica que indican que han hecho suficiente. «No estaré contento conmigo mismo si no hago esto exactamente», o «Toda la sesión queda arruinada si no se completa al

ciento por ciento». Ellos saben lo desdichados que les hace sentirse porque recuerdan experiencias pasadas.

Aunque los cerebros chimpancé y profesor son responsables de todo el contenido que llena tu cerebro computador, no es el de Nordstrom: puedes devolver los recuerdos y pedir que te devuelvan el dinero. No te podrás librar de ellos. Y cuando el chimpancé saque a relucir los recuerdos, con las protestas de tu profesor, tendremos un gran problema. Es muy difícil modificar los pensamientos y sentimientos que acompañan a estos recuerdos. Pero es posible, y esa es nuestra forma de abordarlo. Nuestra estrategia consiste en afrontar los recuerdos automáticos y sesgados que el computadordespués-chimpancé nos arroja, e intentamos utilizar las cualidades del cerebro profesor —hechos y lógica— para acabar con las asociaciones defectuosas y las conclusiones catastróficas. Aunque tu cerebro profesor tenga poco juego en resistir los superpoderes de la emoción, cuando los hechos y la lógica se usan de forma correcta son letales. Después de todo, estas habilidades nos han llevado a la Luna, ayudaron a David a derribar a Goliat y te dijeron que te apartaras de David Lindhagen durante la enseñanza secundaria.[14] Sin duda pueden ayudarte a tomar decisiones razonables sobre tus entrenamientos. Los hechos y la lógica son algunas de las armas psicológicas más omnipotentes que posees, pero si quieres que sean eficaces tienes que aprender a usarlas correctamente. Piensa en ello como en el entrenamiento de Luke Skywalker por parte de Obi-Wan Kenobi, pero con los hechos como la fuerza y la lógica como tu espada de luz. El problema es que ahora todo está oscuro y tú estás dando puñetazos y cuchilladas como un niño de 5 años con un subidón de Nocilla.

Hacer algo con ello. El tiempo muerto autoimpuesto

Los tiempos muertos se utilizan en las relaciones parentales, la enseñanza, los deportes y las relaciones en general para ayudar a calmar las emociones y dejar que tu profesor recupere el control. Los tiempos muertos ayudan a ralentizar el chimpancé. Cuando el cerebro se ralentiza, tu profesor tiene la oportunidad de utilizar sus habilidades, porque tienes la oportunidad de reflexionar y afrontar lo que es recomendable para ti a las velocidades del computador y el chimpancé. Un tiempo muerto autoimpuesto es simplemente el acto de establecer un período predefinido en el que no te permites actuar según tus sentimientos o impresiones. Utilizas un tiempo muerto

durante el momento crítico en que el impulso de entrenar está al máximo. Durante tu tiempo muerto, utilizas las habilidades del cerebro profesor (hechos y lógica) para responder a dos preguntas:

¿Tengo que hacer esto ahora?

¿Qué ocurrirá si no hago ejercicio ahora?

Antes de tomar una decisión, pasa cinco minutos (o lo largo que sea el tiempo muerto) pensando sobre estas cuestiones.

Los hechos y la lógica no pueden superar instantánea ni automáticamente los impulsos basados en emociones, pero, con práctica, puedes hacerlo mucho más fácil para ganar batallas cerebrales. Si recuerdas, el simple propósito de la emoción es impulsar la toma de decisiones. El truco consiste en reconocer que tu cerebro computador y chimpancé nunca pueden obligarte a actuar, sino que solo pueden ofrecer sugerencias muy atractivas y emocionalmente cargadas. El paso uno para ganar esta lucha consiste en saber de qué sugerencias cargadas y atractivas emocionalmente estamos hablando. A continuación, algunos pensamientos automáticos que los deportistas con hábitos de ejercicio excesivo nos han dicho que han observado:

Todo irá bien si puedo soportar esta sesión.

Para ser el mejor debo hacer todo el entrenamiento que pueda aguantar.

No puedo pensar con claridad hasta que sé que lo he hecho.

La única forma en que puedo comer sin sentir culpa es sentirme agotado del entrenamiento.

Cuando entreno duramente me libro de toda la negatividad que tengo.

Puedes señalar la obra del equipo computador-chimpancé con

palabras como debes, no puedes, necesitas y sientes. Es más probable que el cerebro profesor utilice palabras como debería, prefiero y deseo. Durante tu tiempo muerto utiliza la fuerza para contrarrestar los pensamientos automáticos. Las habilidades del Jedi llegan cuando aprendes de memoria los contraargumentos, recitándolos siempre que el impulso de hacer ejercicio se sienta como algo abrumador. Ahora es tu turno. (Véase el ejercicio 2, páginas 217-218.) **Recompensa tu buen comportamiento**

Cuando logres controlar tus hábitos de ejercicio (recortar, reducir o sustituir), tu cerebro necesita ser recompensado por hacer eso. En términos psicológicos, esto se conoce como manejo de contingencias, pero puedes pensar en ello desencadenando la motivación para mantener buenos hábitos. Recuerda que el sistema natural de recompensa del cerebro se basa en sentir éxito, experimentar satisfacción o placer, y tener un sentido de logro para fortalecer la probabilidad de que aguantes el ritmo. Aunque tu «victoria» sea pequeña, como por ejemplo decidir quedarte en casa en lugar de hacer una sesión de gimnasio,

tomarte un día de descanso o escuchar a tu cuerpo antes de implicarte en una sesión de carrera, debes saber que en el mundo cerebral cuenta. Si la recompensa natural de logro o satisfacción no es suficiente, prueba a recompensarte con cosas reales (regalos o golosinas) o genera un contador (como, por ejemplo, tres días consecutivos con menos ejercicio) que tenga incentivos cada vez más poderosos.

Otras estrategias de las trincheras

Yo (Simon) he hablado con muchos deportistas dependientes del ejercicio, y todos tienen una historia propia para contarlo en términos de lo que se siente al sufrir que el ejercicio controla sus vidas. Puede que las estrategias que los ayudaron a recuperarse no aparezcan en guías convencionales de tratamiento. A continuación, una selección de nuestros favoritos:

Concéntrate en por qué. Cuando el impulso de hacer ejercicio se convierte en excesivo, piensa en tu «porqué»: por qué te implicaste en el deporte, por qué te gusta competir, cómo comenzó la fuerza impulsora subyacente a la pasión. Sigue intentando conectar tu motivación actual —aunque ahora esté fuera de control— a estos motivos originales y concéntrate en la discrepancia entre tu porqué actual y tu porqué «puro» original.

AFRONTA TUS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

1

2

3

4

5

Escribe cinco pensamientos automáticos o instintivos que tengas sobre tu impulso, compulsión o deseo de hacer ejercicio. Evita racionalizarlos o intentar filtrarlos por humanos críticos (que son los filtros del cerebro del profesor). Simplemente suéltalos.

Mis pensamientos automáticos sobre el ejercicio:

Ahora, vuelve a leer estas frases y comprueba que no están contaminadas por tu cerebro profesor. Es muy probable que la lista

sea muy personal, quizá un poco vergonzante, e incluso escribirla o leerla puede darte algo de ansiedad (después de todo, es tu cerebro profesor el que tiene que escribirla y leerla). Si este es el caso, para acostumbrarte a ver en lugar de sentirte loco, practica el ejercicio de desapego «Observar lo malo» del capítulo 2. Ahora limítate a sentarte durante un tiempo con estas frases. Mira fijamente hacia ellas.

Mira las palabras de la página. Si es de ayuda, repítelas para ti mismo con un acento extraño o en forma de canción. Sí, sabemos que este sonido es ridículo, pero es una herramienta muy eficaz para ayudar a desapegar los pensamientos de los sentimientos.

CONTRAARGUMENTO

Para cada pensamiento automático que hayas enumerado, desarrolla un contraargumento factualmente preciso de lo que tu cerebro profesor quiera en su lugar. Es probable que tu chimpancé no quiera hacer estas cosas, sino pasar de cualquier forma el pensamiento sobre ello y anotarlo. Trata de manera específica la lógica defectuosa del pensamiento automático, pero asegúrate de que tus contraargumentos sean precisos y plausibles. Por ejemplo, si tu pensamiento automático es «Me siento ansioso e irritable cuando no entreno», podrías contrarrestarlo con «El ejercicio no es lo único que me hace sentir menos ansioso e irritable».

Contraargumento para el número 1:

Contraargumento para el número 2:

Contraargumento para el número 3:

Contraargumento para el número 4:

Contraargumento para el número 5:

Concéntrate en objetivos de rendimiento. Cuando la necesidad de hacer ejercicio tome el control, vuelve a concentrarte en objetivos de rendimiento: ¿qué tipo de sesión o de recuperación va a influir mejor en mi rendimiento como deportista?

Llena tu tiempo sustituyendo. Sustituye el tiempo pasado haciendo ejercicio con otra actividad valiosa. Cuando hayas

decidido no entrenar, no te limites a sentarte y hacer alguna tarea aburrida: encuentra algo divertido o agradable para hacer en su lugar. Mira una película, queda con un amigo para tomarte un café o pasa el tiempo practicando otra afición.

Encuentra un «patrocinador» que te permita ser honesto. Igual que algunos programas de doce pasos utilizan un «patrocinador» para escuchar, ayudar y guiar al adicto en fase de recuperación, puedes encontrar alguien en quien confías para que te ayude a manejar tu dependencia del ejercicio. Un patrocinador debería ser alguien que te inspire, sea fiable y que a su vez no necesite apoyo emocional. Puede ser un amigo íntimo, pero lo ideal es que sea alguien que se haya recuperado exitosamente de la dependencia del ejercicio.

Lee sobre o interactúa con otras personas que también luchen contra la dependencia del ejercicio. También puede ayudar conectar con otras personas que luchan con la dependencia del ejercicio. Contar historias y compartir experiencias puede ser notablemente terapéutico porque aumenta la empatía, reduce los sentimientos de soledad, y aporta esperanzas de recuperación.

Escuchar las experiencias de otros, en especial si son similares a las nuestras, puede tener un efecto notable en tu capacidad y confianza para manejar tus propios retos con la dependencia del ejercicio. Puedes buscar en Internet blogs o artículos de revistas que describan historias muy personales de tratar con la dependencia del ejercicio.[15] También recomendamos buscar grupos de ayuda en Internet que se dediquen a la «adicción» al ejercicio. Uno de nuestros favoritos es https://exercise-addiction.support-groups.com. Es libre y anónimo, pero debes tener en cuenta que no está moderado por expertos y no ofrece consejo de tratamiento profesional: es simplemente un lugar para interactuar con otras personas que también luchan con hábitos de ejercicio.

No soy yo, eres tú

La dependencia del ejercicio es un tema sensible. Puede ser muy desagradable y difícil de afrontar de manera racional con alguien, por no hablar de intervenir. Si ese alguien eres tú, entonces simplemente leer este capítulo podría ser suficiente para generar conciencia y motivación para cambiar. En el capítulo 6, «Me siento gordo», introdujimos unas cuantas estrategias para ayudarte a hablar con alguien que sospechas que puede tener un trastorno alimentario. De muchas maneras, hablar con alguien sobre la dependencia del ejercicio es similar. El objetivo es desarrollar conciencia y ayudar a motivar a cambiar el comportamiento. Hacemos esto siendo empáticos, sinceros, pero no juzgando, y, lo que es importante, dirigiéndoles a recursos o ayuda profesional para que puedan recuperarse. Por desgracia, muchas personas pueden notar los excesivos hábitos de ejercicio de un amigo o familiar, pero nunca mencionárselo directamente por miedo a ofenderlo o avergonzarlo.

Esto es algo que debemos mejorar. No se trata de una licencia para dar una charla condescendiente, sino una oportunidad para intentar entender qué hay detrás del comportamiento. Si quieres ver cómo es una conversación real, más adelante en este capítulo hemos añadido un diálogo de ejemplo. Recuerda que la dependencia del ejercicio tiene componentes biológicos (tolerancia, abstinencia) y psicológicos (ansiedad, necesidad de control). Intentar convencer a alguien de hacer menos ejercicio porque está empeorando una lesión es casi tan eficaz como decir a alguien que deje de fumar porque provoca cáncer de pulmón (todo fumador sabe esto). El primer paso es cambiar la forma en que les hablamos y escuchamos. Aunque no puedes obligar a alguien a cambiar o a conseguir ayuda, puedes compartir tus sinceras preocupaciones, ofrecer ayuda y decirle dónde puede obtener asistencia adecuada. Igual que con todos los temas sensibles, el lenguaje que utilices es realmente importante. Mira la tabla de la página siguiente para ver algunas formas de dejar de sonar como un beato.

CÓMO HABLAR SOBRE LA DEPENDENCIA DEL EJERCICIO

COSAS QUE DECIR O HACER

Cuando compartas tus preocupaciones, utiliza frases que te impliquen. «Me importas» o «Estoy preocupado por ti».

Hazle saber que es seguro hablar contigo y que no le juzgarás ni criticarás. «Como amigo tuyo, me importas. No te juzgar Anímale a expresar cómo se siente; recuerda que es importante entender cómo se siente. «Sé que esto es difícil de habla Si la persona no habla mucho, intenta que los silencios duren más de lo normal a fin de darle oportunidad de hablar. A la Anímale a buscar ayuda y explícale que estarás con él si te necesita. «Si quieres, podemos ir a ver a alguien juntos. Solo p

Nunca es fácil hablar sobre temas desagradables o

personales. A continuación, un ejemplo de cómo podrías

tener esa conversación con tu amigo Matt, un ultracorredor del que sospechas que puede estar sufriendo dependencia del ejercicio.

Tú: Hola, Matt, ¿hay algún problema si te pregunto

algo que es un poco personal?

Matt: Por supuesto que no. ¿Qué es?

Tú: Estoy un poco preocupado un poco por ti...,

bueno, por tu entrenamiento. Sé que los

ultracorredores necesitan mucha disciplina y correr

muchos kilómetros, pero presiento que en ti hay algo más. Parece que siempre buscas formas de hacer

más y más; no es solo la competición, sino las

maneras en que encuentras oportunidades creativas

para machacarte. Las carreras caritativas

autoorganizadas, la carrera conmemorativa, la

carrera anual según tu edad. Sé que estas causas son importantes para ti, pero me pregunto si es la única razón por la que las haces. ¿Qué opinas de esto?

Matt: Mira, hombre, ya sabes que me encanta correr.

Cierto, desde fuera puede parecer que soy alguna

especie de fanático, pero las historias de esas

personas me llegan al corazón. Por ejemplo, Stevey.

Tiene estas enormes facturas médicas. Es simplemente horrible. Tengo que hacer algo para

ayudar...

Tú: Lo entiendo. Es terrible lo que le ha ocurrido a Steve, y creo que tu deseo de ayudarle es estupendo.

Pero no estoy hablando de Steve. Estoy hablando de

ti..., el daño potencial que te estás haciendo y otras razones por las que tal vez lo hagas. ¿Qué opinas de eso?

Matt: ¿Qué quieres decir?

Tú: Me pregunto qué hay detrás de tu necesidad de

entrenar tanto. Tus sentimientos si no pudieras

correr.

Matt: Me siento mal. Correr es una parte importante

de mi ser. Me ayuda a aguantar la vida. Es mi terapia, amigo.

Tú: ¿Entonces el gran volumen de tu entrenamiento es una forma de ayudarte a sentirte menos ansioso o a pensar adecuadamente? ¿Puedes ayudarme a entender eso un poco más?

Matt: Supongo que sí. Creo que si no tuviera mis carreras me volvería loco, ¿sabes? Como un alcohólico o alguien que come demasiado.

Tú: Te sientes bien cuando puedes canalizar ciertos impulsos en algo saludable, ¿verdad? Puedo entenderlo.

Matt: Exactamente.

Tú: Excepto que no veo que en este momento tu forma de correr sea particularmente saludable. Tu personalidad ha cambiado un poco durante el año pasado. Sé que Margie quiere pasar más tiempo contigo, y sé que durante tus sesiones de fin de semana los chicos echan de menos verte. Y sigues teniendo ese problema en el gemelo, ¿verdad?

Matt: [Pensando.]

Tú: ¿Qué tal si hablas con alguien sobre el tema? ¿Sobre ordenar lo relativo a las carreras y quizá equilibrarte sin comprometer todas las carreras solidarias?

Matt: ¿Te refieres ver a un psicólogo?

Tú: [Risas.] No sé si necesitas ver a un psicólogo. Solo creo que hablar con alguien sobre lo que hay detrás de todo eso podría ayudar a conseguir alguna perspectiva. Ya sabes, ayudar a sentirte menos solo con ello o entender mejor por qué quieres correr tanto.

Matt: Humm. Quizá.

Tú: Bien, piensa en ello. No hay problema en luchar con las cosas. Yo estoy luchando por no beber tanto. ¿Tal vez podríamos pedir un abono para dos? [Risas.]

Matt: Ja, ja. De acuerdo, lo haré.

Tú: Eres uno de mis mejores amigos, y quiero

ayudarte. Ya me conoces, soy muy terco y no dejaré

pasar esto. Hablemos de nuevo la semana que viene,

cuando tengas más tiempo para pensar.

Matt: De acuerdo. Hey, gracias, amigo. Sé que te

preocupas por mí.

Si crees que nada de lo que digas sirve, podrías tener la misma conversación, pero confidencialmente, con el

cónyuge del deportista o su pareja. A veces puede ayudar a corroborar tus preocupaciones.

Recursos generales

En la actualidad, no hay evidencia de programas o

protocolos de tratamiento estandarizados para gente que sufre dependencia del ejercicio. Esperamos que en el futuro próximo esto cambie. Sin embargo, los enfoques existentes están basados en tratamientos para adicciones

conductuales en general, como ludopatía, videojuegos,

etcétera. Aunque los enfoques del tratamiento son variados, la mayoría se basan en terapia conductual cognitiva (TCC), e intentan cambiar la forma en que piensas y actúas a fin de cambiar cómo te sientes. Las opciones de tratamiento y los recursos proceden principalmente de grupos privados, pero debe haber terapeutas cerca de ti que se concentran en las adicciones conductuales.[16] Podrías comenzar buscando directorios en la Web, como

https://therapist.psychologytoday.com.

ENTRENAMIENTO Y RABIETA DE

REDUCCIÓN UN CASO ESPECIAL DE

ABSTINENCIA DEL EJERCICIO

SI ERES UN DEPORTISTA DE RESISTENCIA que

compite, entonces lo más probable es que estés

familiarizado con la reducción del ejercicio.

Técnicamente hablando, es una reducción no lineal

progresiva de la carga de entrenamiento durante un

período variable, en un intento por reducir el estrés fisiológico y psicológico del entrenamiento diario y optimizar el rendimiento deportivo.* Casi todos los

deportistas se benefician de la reducción, y la ciencia presenta muchísimas evidencias sobre por qué

funciona.**

Esa es la parte de la ciencia. La realidad de cómo un

deportista de resistencia experimenta una reducción suele ser algo como esto: a una semana de su comienzo, miras

hacia delante con una loca nostalgia, es como unas

vacaciones a la vuelta de la esquina. Sueñas con todo lo que vas a hacer en tu tiempo libre, y eso hace más

manejable el agotador esfuerzo de tu último bloque de

entrenamiento. Cuando llega el primer día de la reducción te encanta la hora adicional en la cama, la sensación de quedarte pasadas las ocho y recuperar un poco de equilibrio en tu vida. Es probable que a tu pareja esta parte de tu reducción le guste tanto como a ti. Al fin te tiene de vuelta, no al adulto-niño comatoso que apenas puede hacer las tareas básicas o subir al piso de arriba sin quejarse.

Entonces comienza la segunda fase. Más tiempo en tus

manos equivale a más tiempo para preocuparte por tener

una gran competición muy cercana, más tiempo para

preocuparte si estás haciendo bien la reducción, más

tiempo para preocuparte por perder condición física, más tiempo para preocuparte por ganar peso. Y ocurre antes de que te afecten extrañas sensaciones físicas y emocionales.

Te sientes extrañamente perezoso y dolorido, y empiezan a aparecer antiguos dolores fantasmas. «¿Por qué me duele la rodilla?» «Mierda, me duelen las costillas. ¿Me he roto algo

mientras dormía?» Llegan la duda y el exceso de análisis, y te encuentras sintiéndote irritado, frustrado o letárgico —

incluso deprimido y con pánico—, cualquier cosa excepto la versión ligera, alegre y fresca de ti mismo que necesitas tener dentro de diez días. ¿Qué narices? Da la bienvenida a las rabietas de la reducción.

Nadie habla de verdad sobre el lado oscuro de la reducción, pero si antes realizabas una enorme carga de

entrenamiento, es probable que hayas experimentado algún grado de rabieta de reducción. Muchos de los sentimientos psicológicos que experimentas son similares a los del

síndrome de abstinencia de una droga porque, bueno, eso es en parte lo que está ocurriendo a tu cerebro y a tu

cuerpo.*** Tal vez no sea una experiencia tipo Trainspotting que induzca convulsiones, pero durante meses, hasta el

final, te has alimentado con una droga conductual que

inunda tu cerebro chimpancé con neurotransmisores.

Cuando las vesículas del neurotransmisor se regulan a la baja, ¡se siente fastidiado! Juntemos esto con las

adaptaciones musculoesqueléticas durante el descanso, y tu sistema de valoración cognitiva empezará a trabajar el doble haciendo horas extraordinarias. «¡Oh, no, me siento hecho una mierda!» «¿Estaré perdiendo forma física?» «¿He hecho bien la reducción?. Es una espiral que debes interceptar si quieres evitar las rabietas propias de la reducción.

*** Qué puedes hacer con ello. En primer lugar, reconocer y aceptar lo que está sucediendo en tu cuerpo. Igual que te pones gruñón e irritable si no tomas café (suponiendo que seas dependiente del café), tu cuerpo también se rebela cuando se le priva de su estímulo de entrenamiento habitual. Se trata de una reacción psicofisiológica normal que no conlleva que pierdas forma física, ni que tengas nuevas lesiones, ni que estés destinado a tener una competición terrible. De hecho, debes empezar a considerar esta abstinencia como un aumento de tu sensibilidad al estímulo del entrenamiento. En segundo lugar, durante tu semana de reducción utiliza las sesiones de entrenamiento con mucha prudencia. Intenta hacer sesiones que te mantengan «abierto», pero que no activen demasiado tiempo tus distintos sistemas energéticos. Por ejemplo, si eres corredor, podrías incluir breves carreras de recuperación que incluyan dos o tres «aceleraciones» de entre diez y veinte segundos (aumentando de forma gradual la velocidad y terminando con un esprín completo).**

* I. Mujika y S. Padilla, «Scientific Bases for Precompetition

Tapering Strategies», Medicine and Science in Sports and Exercise 35, n.º 7 (2003): 1182-1187.

** L. Bosquet et al., «Effects of Tapering on Performance: A Meta-Analysis», Medicine and Science in Sports and Exercise 39, n.º 8 (2007): 1358-1165.

*** A. A. Berlin, W. J. Kop y P. A. Deuster, «Depressive Mood Sympoms and Fatigue After Exercise Withdrawal: The Potential Role of Decreased Fitness», Psychosomatic Medicine 68, n.º 2 (2006): 224-230.

1 Ejercicio físico excesivo no expresa adecuadamente este fenómeno, pero es más fácil de expresar y entender de esta manera.

2 American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5.ª ed. (Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013).

3 J. E. Grant, «Introduction to Behavioral Addictions», American Journal of Drug and Alcohol Abuse 36, n.º 5 (2010): 233-241.

4 Pero si estás interesado, este es un buen punto de comienzo: A. Weinstein y Y. Weinstein, «Exercise Addiction: Diagnosis, Bio-Psychological Mechanisms and Treatment Issues», Current Pharmaceutical Design 20, n.º 25 (2014): 4062-4069.

5 H. Hausenblas y D. Symons-Downs, «Exercise Dependence: A Systematic Review», Psychology of Sport and Exercise 3 (2002): 89-123.

6 En el DSM-5 aún no se reconoce la anorexia atlética. M.

Freimuth, S. Monitz y S. R. Kim, «Clarifying Exercise

Addiction: Differential Diagnosis, Coocurring Disorders, and Phases of Addiction», International Journal of Enviromental Research and Public Health 8 (2011): 4069-4081.

7 K. Berczik et al., «Exercise Addiction: Symptoms,

Diagnosis, Epidemiology, and Etiology», Substance Use & Misuse 47, n.º 4 (2012): 403-417.

8 M. J. Blaydon y K. J. Lindner, «Eating Disorders and Exercise Dependence in Triathletes», Eating Disorders 10, n.º 1 (2002): 49-60.

9 H. A. Slay et al., «Motivations for Running and Eating Attitudes in Obligatory Versus Nonobligatory Runners»,

International Journal of Eating Disorders 23, n.º 3 (1998): 267-275.

10 J. McNamara y M. R. McCabe, «Striving for Success or Addiction? Exercise Dependence Among Elite Australian

Athletes», Journal of Sports Science 30, n.º 8 (2012): 755-766.

11 Las estadísticas anteriores sobre la prevalencia de la dependencia al ejercicio en deportistas profesionales

estaban basadas en criterios diagnósticos estándar.

12 Jay Coakley, «Positive Deviance in Sports: An

Explanation», 2014,

https://www.academia.edu/7982733/Positive_Deviance_in_S

ports_-_An_Explanation.

13 Por ejemplo, un estudio descubrió que el fármaco

quetiapina puede ayudar a reducir la compulsión al

ejercicio. La quetiapina es un antipsicótico con afinidad por los receptores dopaminérgicos D1 y D2, y los receptores adrenérgicos $\alpha 1$ y $\alpha 2$, y es antagonista de los receptores serotoninérgicos 5-HT1A y 5-HT2. Véase M. Di Nicola et al.,

«Quetiapine As Add-On Treatment for Bipolar I Disorder with

Comorbid Compulsive Buying and Physical Exercise

Addiction», Progress in Neuro-Psycopharmacology and

Biological Psychiatry 34 (2010): 713-714.

14 Ah, amor loco y estúpido.

15 Por ejemplo, http://www.shape.com/lifestyle/mind-and-body/how-one-woman-overcame-her-exercise-addiction.

16 Por ejemplo, véase https://www.addiction.com/addictiona-to-a/exercise-addiction/exercise-addiction-treatment/.

https://www.eatingdisorderhope.com/information/orthorexia-excessive-exercise. http://www.rehabs.com/about/exercise-addiction-rehabs/.

LUCHA

IMPLÍCATE EN LA TAREA DE LOGRAR NUEVAS

HABILIDADES DE COMBATE

9

NO ME GUSTA SALIR DE MI PROPIO TERRITORIO

CÓMO CRUZAR LA BARRERA DEL MIEDO

Esta vez no voy a llamar a una ambulancia porque, si lo hago, no aprenderás nada.

BRIAN GRIFFIN, PADRE DE FAMILIA

Es una mierda tener que estar pendiente de ciertas cosas. Es aún peor si hay gente viendo que nos fastidiamos. El fastidio es aún mayor si otras personas están haciendo la misma actividad que tú y no les resulta un fastidio. Bienvenido al mundo de correr a pie, correr en bicicleta y nadar en público. La verdad es que la mayoría de la gente prefiere fastidiarse en privado. Incluso la idea de no ser muy ducho en algo es suficiente para que muchos eviten por completo situaciones en las que se les observará, evaluará y juzgará. Tomemos el ejemplo de las competiciones. Y por competiciones no queremos decir la carrera de bicicleta local con un esprín; queremos decir competiciones formales. Se paga una inscripción, nos colocamos un número y competimos contra otras personas. Los resultados se publican y todos los pueden ver. Glups. ¿Cómo puede ser la misma situación estimulante y energizante para algunos y, sin embargo, provocar puro terror y evitación en otros?

Es un hecho de la vida que prácticamente todos nosotros evitamos ciertas actividades que nos hacen sentir aprensivos con nuestra capacidad de tener éxito y con la probabilidad de que un tremendo fracaso se haga público. En esto consiste, por supuesto, en parte, pero no enteramente, la autoconfianza. Puedo tener una autoconfianza nula

en poder hacer malabarismos con naranjas durante un minuto, pero aun así puedo intentarlo. Entonces, ¿cuál es la diferencia? ¿Cuánto me preocupo por el resultado? ¿La presencia de público?

¿Qué hay en juego? ¿Qué creo que mi falta de habilidad revela sobre mí como persona?

Tomemos los siguientes comentarios de deportistas a los que hemos ayudado (¡hemos cambiado sus nombres para proteger a los inocentes!):

Hasta ahora he hecho seis 70.3, y creo que he pillado el truco a cómo competir en ellos. En realidad quiero tener un gran éxito en un Ironman, pero tengo un poco de miedo. Quiero decir, ¡son tan j*didamente largos! Encuentro una prueba [Ironman] que podría ser una buena primera competición, pero después me echo atrás. Incluso me inscribí al de Arizona, pero solo pagué la inscripción. Me inventé una historia sobre una lesión, pero no me sucedía nada. Simplemente me acobardé. Oh, Dios mío, eres la única persona a la que se lo he contado.

DAN, 32, TRIATLETA

Sé que se supone que tenemos competiciones de entrenamiento, pero considero muy duro no sentirme preparada al ciento por ciento para una competición. Mi entrenador quiere que entrene de esa forma, pero competir con las piernas cansadas es difícil cuando estás intentando hacerlo de verdad. Sé lo que seguramente dirá la gente: «Oh, no es tan rápida como lo que pensaba». Eso me afecta de verdad.

JANINE, 27, 10 000 Y MEDIO MARATÓN

Todo el mundo me dice que debo obtener mi licencia de profesional. Lo he estado haciendo muy bien en todas las competiciones de aficionados, y mis tiempos están acordes con el campo profesional. Sé que sin duda debería, pero es un gran paso adelante. No estoy seguro

de encontrarme mentalmente preparado para él. Ya sabes, recibir una paliza en cada competición.

ANTONIO, 26, TRIATLETA

Dicen que en todo momento finjo no dar la talla, pero lo que la gente no sabe es que competir en categorías I/II es completamente distinto. Competir en la categoría de veteranos está bien para mí. ¡Soy vieja!

BEV, 40, CICLISTA

No estamos diciendo que todos estos deportistas simplemente tengan miedo de salir a la palestra, pero cuando supimos más sobre sus antecedentes y su rendimiento observamos un tema común: todos están físicamente preparados, o tienen capacidad para estar preparados con el objetivo de afrontar el reto que tienen delante, pero han decidido no hacerlo.

Para ir al fondo de este misterio psicológico, y para enseñar a tu cerebro a disfrutar, en lugar de a temer, de un nuevo reto, debemos hablar sobre el hecho de estar en tu elemento. Este capítulo está pensado para ayudarte a superar la barrera de confort y entrar en el mundo de lo desconocido. Si no tienes problema en penetrar en lo desconocido, pero antes sueles cagarte de miedo, lee el capítulo 13, «No manejo bien la presión. Cómo soportar el estrés, la ansiedad y las expectativas del día de la competición».

La psicología de las zonas de confort

Todos hemos visto los memes motivacionales que elogian la virtud de vivir fuera de alguna zona de confort metafísica. No sé tú, pero los triviales y peligrosamente vagos consejos para «hacer a diario algo que te dé miedo» no son lecciones vitales que esté dispuesto a seguir. Me da miedo correr por la carretera sin mirar, igual que bucear sin saber

la profundidad, pero son estrategias que es muy difícil que resulten tentadoras para sentirse vivo, por no hablar de estar vivo. No, sentimos miedo por alguna razón, y esa razón es el P-E-L-I-G-R-O. El problema es que tu chimpancé define el peligro de forma muy diferente que tu cerebro profesor (tu corteza frontal, o tu yo real). Si recuerdas el capítulo 1 («¡Hola, cerebro!»), tu cerebro chimpancé funciona solo con emociones y ha sido diseñado para mantenerte alejado del peligro, o, si es absolutamente necesario, convertirte en una máquina de luchar para asegurarte de levantarte mañana. El miedo puede ser estimulante cuando sabemos que estaremos física y psicológicamente seguros. Piensa en montañas rusas, casas encantadas y películas de miedo.

Merece la pena señalar que hay algunas personas que desean y buscan experiencias sensoriales tan intensas que solo se las darán situaciones en que peligre su vida. En el deporte, los conocemos como paracaidistas, escaladores de modalidad libre, paracaidistas en caída libre, esquiadores extremos, paracaidistas con traje aéreo, etcétera. Los neurocientíficos cognitivos han hallado pruebas concluyentes de que la química cerebral de quienes buscan emoción es fundamentalmente distinta de la tuya y la mía (suponiendo que tú no seas uno de ellos), en parte debido a su defectuoso control sobre la liberación y reabsorción de dopamina, el mensajero químico del cerebro de la recompensa y el placer.[1]

Tal vez no sea sorprendente que la búsqueda de sensaciones esté también relacionada con otras conductas que surgen de un sistema dopaminérgico defectuoso, como por ejemplo la adicción a drogas, alcohol y sexo.[2] Así que piénsatelo dos veces antes de casarte con un paracaidista. (Bromeo solo en parte.) Cuando un cerebro «normal» piensa en una situación intimidante, las facciones primitivas (sistema límbico) envían fuertes mensajes químicos a las partes modernas (tu corteza frontal o cerebro profesor) que intentan convencerle para unir fuerzas y mantenerte alejado del peligro. ¿Por qué? Porque el cerebro chimpancé piensa que [escribe aquí tu propia situación intimidante] no es más que un pozo negro de riesgo físico y psicológico. Tu cerebro profesor sabe que la muerte o el daño físico es bastante improbable (por ejemplo, los deportistas no suelen ahogarse, sus órganos no explotan ni pierden miembros mientras compiten), pero podría convencérsele de que el daño psicológico es una clara posibilidad.

Tres de los puñales psicológicos y emocionales más temidos que tu cerebro profesor es en especial propenso a evitar son la humillación (¿Parezco un estúpido?), la vergüenza (¿Lo estoy haciendo bien?) y la falta de idoneidad (¿Soy lo suficientemente bueno?). Por supuesto, no

todos nosotros nos sentimos así. Solo hay que ir a un bar con karaoke, a un teatro de participación, o ver «La ruleta de la fortuna» para comprobar que a algunas personas les importa un comino parecer idiotas. En un momento hablaremos sobre esas personas. Mientras tanto, es una apuesta estadísticamente sólida decir que a la mayoría no nos gusta la idea de que se rían de nosotros en público.

Para evitar sentirnos avergonzados, humillados e incompetentes, generamos zonas de confort. Una zona de confort es simplemente una verja psicológica que colocamos a nuestro alrededor para protegernos de algo a lo que nos sentimos vulnerables. La verja psicológica emerge como hábito conductual, acciones que emprendemos para evitar la confrontación. Es probable que de forma habitual experimentemos una tibia versión de esto: la procrastinación. Permanecer en el interior de la verja nos da una sensación de seguridad y comodidad, una previsibilidad que tranquiliza. Más allá de la verja se encuentra lo desconocido, que suponemos que es la incomodidad, el miedo, el fracaso y el juicio. Bajo estas circunstancias, no es de extrañar que muchas personas decidan evitar competir en absoluto, o pasar a una nueva categoría, probar una nueva distancia o inscribirse en una competición para la que no se sienten del todo preparados.

Las zonas de confort son una respuesta adaptativa normal para mantener la paz interior.

Todos lo hacemos. Es tan humano como el cotilleo en la oficina. La mayoría de las zonas de confort son muy útiles; se materializan como hábitos o rutinas que sacan al pensamiento (y por lo tanto al estrés) de las tareas diarias. Normalmente preferimos mantener nuestra vulnerabilidad subyacente muy privada, y por buenas razones. Admitir que tenemos defectos y después mostrar al mundo entero ese defecto nos llena de miedo.

Pero no os equivoquéis: las ZONAS DE CONFORT son completamente imaginarias. Como una escayola emocional para una pierna que no está rota.

Nos las formamos nosotros, inventos de nuestra imaginación, una imaginación que ha secuestrado nuestro cerebro chimpancé y se ve motivada solamente para mantenernos vivos, minimizando la incomodidad, aumentando el placer y..., redoble de tambor...,

proteger nuestro ego. Y nuestro cerebro tiene un Premio Nobel en el arte de protegiendo nuestro ego y nuestra autoimagen, las percepciones que tenemos sobre quiénes pensamos que deberíamos ser. Nuestro cerebro chimpancé mentirá, hará trampas y robará para mantener las apariencias. Al menos por fuera.

Muchas zonas de confort son relativamente triviales y es fácil vivir en ellas, como por ejemplo seguir nadando solo porque la idea de inscribirse en un grupo de natación nos da miedo por ser demasiado lentos, no poder hacer las volteretas, poder hacer solo brazada de pecho, o simplemente que nos vean como alguien que no tiene idea de lo que está sucediendo. Algunas zonas de confort son triviales y divertidas, como no poder hacer de vientre delante de tu cónyuge. Algunas zonas de confort son tolerables, pero frustrantes, como tener que esperar siempre a ducharnos al llegar a casa del gimnasio porque la idea de estar desnudos en una sala pública nos genera un sudor frío. Algunas son ligeramente irritantes —a menudo también para otros—, como la tendencia a evitar cualquier cosa con la palabra competición en ella, porque la idea de una competición cara a cara genera una cascada de ansiedad sobre agresión, vergüenza y fracaso. Tal vez tu zona de confort te impida darlo realmente todo en una competición debido al miedo al dolor, o a «explotar».

O, peor aún, no terminar. Después de todo, si ponemos toda la carne en el asador y aún no es suficiente, ¿qué dice eso de nosotros? Otras zonas de confort son más siniestras y una receta para una desdicha a largo plazo, como evitar las relaciones a largo plazo por miedo a ser rechazados, o quedarnos en un trabajo que odiamos porque no sabemos qué otra cosa podemos hacer y tenemos facturas que pagar.

Vivir con un piloto automático mental y no hacer sino elecciones seguras conduce al aburrimiento y la complacencia. Avanzar en la felicidad, autoconciencia y resistencia mental requiere nuevas experiencias. Y la mejor experiencia para tu cerebro está allí donde viven los duendes. Antes de emprender estrategias prácticas, necesitamos algunas reglas de base.

Reglas básicas para estar más cómodo sintiéndote incómodo

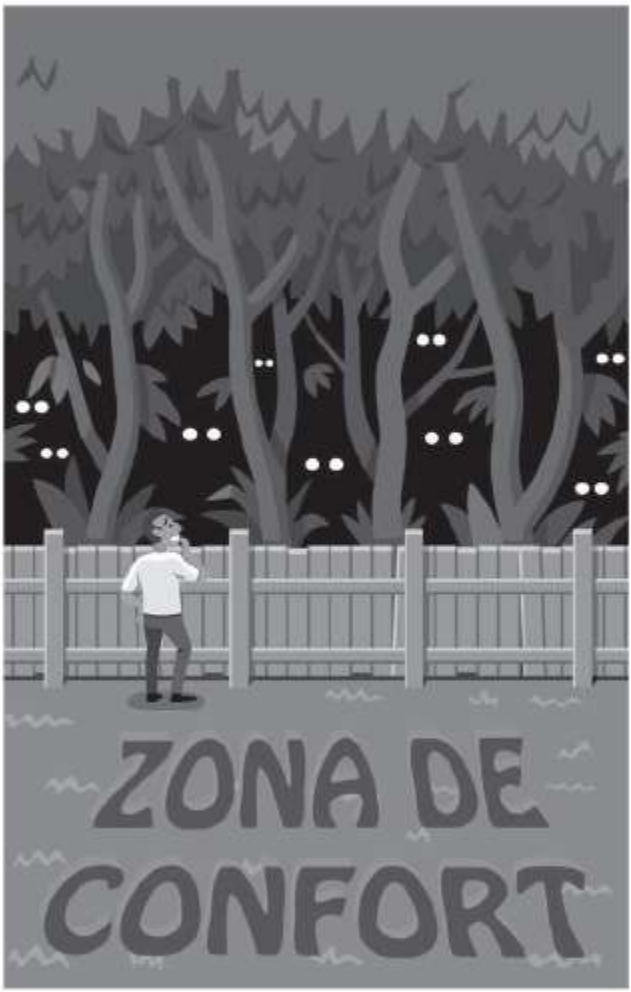
Reconocer que las acciones pueden fracasar, pero las personas

no. Uno de los mayores juicios erróneos que hace la gente es igualar un plan fallido con una persona fracasada. Los planes fallan. Las acciones fallan. Las personas no son fracasos. El punto crítico es lo que hacemos con nuestras acciones y planes fracasados (o el pensamiento del fracaso). ¿Aprendemos de ellos? ¿Los ignoramos? El ébola del fracaso es abandonar cuando las consecuencias no son físicamente amenazantes. Si las consecuencias no amenazan la vida (o provocan lesiones), en prácticamente todas las situaciones la mejor opción para tu cerebro es seguir adelante. Hay cada vez más pruebas científicas que sugieren que es probable que resistir a pesar de la adversidad y el fracaso genera cambios neuronales, moleculares y hormonales en el cerebro que nos ayudan a estar mejor preparados, más adaptables y más resistentes en el futuro. Los científicos se refieren a la capacidad del cerebro de cambiar físicamente en respuesta a las nuevas experiencias como «neuroplasticidad».

Aprender a redefinir tus objetivos. En una nueva experiencia en una zona de confort, obliga a tu objetivo a ser algo que tú siempre controles. Cuando el objetivo está bajo tu control, siempre consigues definir el éxito y el fracaso en tus propios términos. Si tu objetivo requiere que otras personas se ajusten a los requisitos, ya tienes problemas. El mejor objetivo está basado en el esfuerzo que piensas realizar, no en el tiempo que te lleve, ni adónde finalices ni cómo te vean los otros. Comienza cada situación nueva e intimidante con esta sencilla promesa: «Sin importar lo que ocurra hoy, dadas las circunstancias, estoy de acuerdo en dar todo lo que tengo». Tal vez no estés en forma o estés mal preparado, o seas el más lento de tu categoría —estas son todas tus circunstancias—, pero los demás no tienen interés en el esfuerzo que ofreces ni en la actitud que tienes durante la experiencia.

Las decisiones apresuradas son buenas para ti, aunque resulten ser erróneas. Sí, has leído bien. Si dejamos que nuestros miedos y preocupaciones persistan lo suficiente, podemos quedarnos paralizados por culpa de ellos, incapaces de tomar una decisión. A veces es bueno ser impulsivo. Vamos, te reto, toma una decisión rápida sobre algo intimidante en el futuro. La parte «en el futuro» es importante porque nos da tiempo para averiguar el

plan de cómo vamos a realizarlo. No confundas esto con las decisiones apresuradas sobre acciones que también tienen lugar al mismo tiempo (como hacerte un tatuaje cuando estás borracho o comprar algo que no te puedes permitir). Al comprometernos con rapidez con un objetivo por anticipado, superamos la ansiedad ante la decisión, pero aún tenemos tiempo para pensar en una ejecución cuidadosa. Es una victoria segura para tu cerebro.



CINCO PASOS PARA ESCAPAR DE TU ZONA DE CONFORT

Paso 1: Elige las zonas de confort de las que quieres escapar Si no deseas salir de una zona de confort porque es trivial o no te impide alcanzar un objetivo que es importante para ti, entonces mi consejo es que la dejes en paz. No te hará daño un leve caso de ilogicitis o hipocresía inofensiva. La zona de confort que debemos afrontar es la que nos impide disfrutar al máximo de la vida. Piensa en todas las situaciones que evitas en la actualidad y por qué. Si tu negación es tan profunda que lo has justificado todo, hazte esta pregunta: Dentro de diez años, ¿qué cosas de mi vida como deportista querré haber hecho de forma distinta? ¿Quizá entrar en un grupo de natación de veteranos? ¿Intentar clasificarte para el Kona? ¿Correr el maratón de Boston? ¿Ver hasta qué extremo puedes llevar tu cuerpo en una competición? Sigue adelante, mira durante un momento más allá. (Véase el ejercicio 1.)

Paso 2: Comienza simplemente observando

En verdad resulta muy útil reducir el estrés de una situación intimidante siendo antes un observador, no un participante. Es como un juego conductual. Antes de arriesgarte, llegas a ver en qué consiste todo. También es útil para poner en cuestión cualquier falsa expectativa o estereotipos que podríamos tener más adelante sobre el reto. Por supuesto, esto no funciona para todos los problemas de la zona de confort, pero sí es útil cuando intentamos iniciar una nueva rutina o acción. Tal vez quieras inscribirte en un nuevo grupo, probar una nueva distancia o participar en un deporte completamente nuevo. Un buen primer paso es simplemente seguir la corriente y observar. ¡Cualquiera puede hacer eso!

Siéntate en la tribuna descubierta, sé voluntario en una competición, permanece en la

línea de meta, o lo que sea. Experiméntalo sin experimentarlo. Ver triunfar a otros parecidos a ti es una de las estrategias más eficaces para desarrollar confianza.

Paso 3: Precrea el miedo

Cuando empieces a pensar en salir de la zona de confort y en tener que enfrentarte a los duendes, en lugar de intentar controlar estos pensamientos y sentimientos, vamos antes a regodearnos en ellos. Así es, vayamos directamente al escenario imaginario y fastidiémonos de verdad. Esto puede parecer una locura, pero funciona. La investigación sobre desensibilización del estrés (una técnica para ayudar a manejar la ansiedad) y proalimentación (una técnica para afrontar el futuro pensando en él y planificando para él) nos dice que un viaje mental a los peores escenarios ahora nos ayuda de verdad afrontando la irracionalidad de nuestros miedos y desarrollando planes de contingencia para las cosas que pueden salir mal. (Véase el ejercicio 2.) **IDENTIFICAR LOS DUENDES**

1

2

3

Tres zonas de confort de las que en el fondo desearía liberarme: Ahora señala una de las tres que creas que está teniendo más impacto sobre tu felicidad, disfrute o potencial como deportista.

Paso 4: Deconstruir el escenario

Con el escenario firmemente imaginado y la película mental proyectada varias veces, ahora completa la hoja de cálculo de

«destrucción de confort» del ejercicio 3 (página 243) a fin de crear un manual de estrategia sobre cómo puedes superar la experiencia.

Paso 5: Corre el riesgo

No se necesita más explicación.

Superar la barrera del miedo es algo importante. El subidón de dopamina que se experimenta al cumplir un objetivo previamente irrealizable, o al superar un reto difícil, es indescriptible. Aparte de los beneficios neurológicos, nos crecemos de inmediato. Aumenta la autoconfianza y redibujamos los límites de lo que creemos que podemos hacer en el futuro. Lo hemos visto una y otra vez con nuestros deportistas. Los llevamos al borde de sesiones, pruebas o experiencias que les daban miedo, recordándoles todo el tiempo el mantra de la zona de confort: «Ganemos este». Han anticipado el miedo, han considerado todos los posibles resultados y han convencido a su chimpancé de que el mundo no se

acaba. Y entonces saltan. A veces se siente de verdad como si fuéramos los instructores de un salto de paracaídas en tándem. La mayoría de los deportistas pueden contemplarse en el límite, pero algunos siguen necesitando un empujón para saltar del avión. A algunos hay que hablarles de forma suave y tranquila, mientras que otros necesitan un grito. Para nuestra sorpresa, muchos deportistas ni siquiera se sienten aliviados de que haya terminado, sino motivados y con más energía. Algunos están llenos de lágrimas, otros de alegría, pero de algún modo todos han cambiado. Su identidad atlética ha madurado. Para los deportistas puede ser una experiencia tan transformadora que en nuestros programas de entrenamiento solemos programar experiencias de abandono de la zona de confort.

LLEGA A CONOCER LA EXPERIENCIA DE MIEDO

Ha llegado el momento de afrontar la zona de confort que en el ejercicio 1 identificaste como mayor amenaza para tu felicidad, disfrute o potencial como deportista. Cuando hayas completado este ejercicio, puedes repetirlo para las otras dos zonas de confort, pero te recomendamos encarecidamente que manejes una cada vez.

En una posición tranquila y cómoda, cierra los ojos y visualiza el escenario que te intimida.

Imagina todos los aspectos de la situación por la que más te preocupas. De verdad, intenta recrearlos: los sonidos, los olores, las visiones, la gente presente, los pensamientos y las emociones. Observa cómo se desarrollan los acontecimientos que concuerdan con tus miedos. Observa cómo ocurre. Tal vez consiste en caminar por el borde de la piscina de tu primera sesión de natación como veterano, sin tener ni idea de lo que está sucediendo, sin saber por qué calle vas a nadar. Escuchas el chapuzón y hueles a cloro. Ves cómo te mira fijamente la gente. En secreto, anhelas tu propia calle. Quizá tu miedo es por participar en tu primera competición de ciclismo de categoría I/II, o por terminar último en tu primera carrera como profesional.

Ahora repite la visualización, pero en esta ocasión imagínate como un forastero experto, como si estuvieras viendo a otra persona pasar por la misma experiencia. Concéntrate en los pensamientos y sentimientos que tienes sobre él mientras le ves hacer lo mismo que hiciste tú. ¿Cómo cambian tus pensamientos y sentimientos a medida que presencias cómo otra persona comete los mismos «errores»? ¿Descubres que eres más comprensivo y alentador? ¿Indiferente? Ahora has visto lo que ocurre realmente en las mentes de las personas por las que estabas tan preocupado.

Utiliza este conocimiento para componer tu libro de estrategia para sobrevivir a la experiencia del ejercicio 3 (página 243).

HAZ TU LIBRO DE ESTRATEGIA DE DESTRUCCIÓN DEL

CONFORT

Ahora ha llegado el momento de desarrollar un plan para combatir unos cuantos escenarios del peor de los casos. En la columna de la izquierda, anota todas las cosas que te preocupa que puedan ocurrir. En respuesta a cada uno de estos escenarios, escribe dos cosas positivas que puedas decir y una cosa positiva que puedas hacer si esto llega a ocurrir.

Tu destructor de confort:

Piensa	Habla	Actúa
Cosas que me preocupa o que puedan ocurrir	Dos cosas positivas que me diré a mí mismo si ocurren	Una cosa positiva que haré si ocurren

Ahora vuelve a verte en la misma situación que visualizaste en el ejercicio 2, pero en esta ocasión concéntrate en controlar tus pensamientos y acciones utilizando las estrategias que anotaste en tu libro de estrategia.

Después de verte a ti mismo sobrevivir a la prueba, tómate treinta segundos para concentrarte en la sensación de logro que llega después de afrontar tus miedos y haber sobrevivido.

Cada vez que te encuentres preocupado por la situación intimidante, vuelve a representarte la imagen mental de ti mismo en la situación, pero esta vez afrontándola utilizando tus pensamientos y acciones positivos.

¡DIABLOS, NO!...

Superar el miedo a la categoría de veteranos en natación ANNA TIENE 41 AÑOS, es una corredora, triatleta y nadadora reticente que vive en Fénix (Arizona) con su marido y dos perros. Ha finalizado quince maratones, pero comenzó en el triatlón hace solo dos años. Tiene un gran grupo de carrera con el que entrena dos veces por semana («Ahora son como mi familia», dice ella), hace una clase de spin en el centro local de YMCA dos veces a la semana, y los sábados corre en bicicleta con su club de triatlón. Sin embargo, siempre nada sola. La natación es para ella el más débil de los tres deportes, y es la sesión que más se suele saltar. Parece como si siempre hubiera alguna razón para faltar a sus entrenamientos de natación. Era evidente que la natación dejaba a Anna sin inspiración, aburrida y sin motivación. Le recomendamos que se inscribiera en un grupo de natación de veteranos. Anna dio una docena de razones por las que no era una buena idea. «Oh, necesito nadar en momentos diferentes», «Quiero hacerlo, pero antes debo mejorar mi técnica», «Soy demasiado lenta: nado 100

metros en 2:10». Pronto fue evidente que la verdadera razón por la que no quería nadar con el grupo era que le daba miedo la

idea de entrenar con nadadores «de verdad». No sabía dar la vuelta y nunca antes había nadado en círculo (nadar en ciclos en que hay tres o más personas en la misma calle). Había tomado su decisión: nadar sola era la opción más segura y cómoda. Pero la aburría y amenazaba su disfrute del triatlón.

Yo (Simon) le pregunté si me dejaría ayudarla a pensar en ello un poco más. De mala gana, estuvo de acuerdo. Encontré un grupo local de veteranos que se reunían los lunes, miércoles y viernes a las 6:30, a las 12:00 y a las 18:00. Le dije que quería que fuera y viera dos sesiones la semana siguiente. La observación iba a formar parte de su «entrenamiento», y lo añadimos a su calendario de entrenamiento. Mientras estaba allí, le dije que tomara nota mental de la estructura de cada sesión y de si observaba algo sorprendente. Al final de la semana hablamos sobre sus experiencias. Observó que había muchas habilidades presentes, cinco o seis nadadores que no daban la vuelta y algunos que simplemente «se sentaban en la pared» si querían saltarse un intervalo.

La guié por un ejercicio de imaginación en el que asistiría a la sesión que acababa de presenciar, y la animé a verse echando algo a perder. Después Anna completó su «libro de estrategia de destrucción de la zona de confort». Como puede verse, tenía muchas más preocupaciones de las que reconocía.

Después de revisar su registro, se mostró de acuerdo en repetir por sí sola el ejercicio de imaginación, pero verse a sí misma observando a otra principiante participar en la sesión y pensar en las ideas de esa persona, mientras tenía que concentrarse en su propio nado. Se sorprendió del poco tiempo que necesitaba para observar cómo lo estaba haciendo.

Después de todo, ella también estaba intentando pensar en su propio nado. Por último, Anna completó el ejercicio de imaginación en una tercera ocasión, pero en este caso se visualizó utilizando alguna de las estrategias que había desarrollado en su registro.

En dos semanas, Anna asistió a su primer entrenamiento, y después de

cuatro sesiones se movía por una calle. Está deseando competir en categoría de veteranos y se ha asombrado de cómo le mejora el ánimo durante el resto del día. Ahora nada con el grupo de veteranos tres veces por semana.

LIBRO DE ESTRATEGIA DE DESTRUCCIÓN DE LA ZONA DE

CONFORT DE ANNA

Tu destrucción de la zona de confort: Inscribirte en una clase de natación para veteranos

Pensar

Hablar

Cosas que en el fondo estoy preocupado por que sucedan

Dos cosas positivas que me diré

No ser lo suficientemente rápida para nadar en círculo

¡Esto es lo que necesito! Es buen

Sentirme autoconsciente en mi traje de baño

A nadie le importa mi aspecto ¡S

Nadar con gente

Romper la línea negra Mirar la cu

No entender lo que dice el entrenador

No importa, ¡limítate a seguir a t

No saber en qué calle nadar

Calcular mi punto de referencia y

Otros nadadores se sienten frustrados porque yo soy muy lenta La mayoría de los nadadores rec

¡No poder levantarme a las 5:30!

Contar hasta 30 en cuanto me de

Sentirme mal o una perdedora en el vestuario

Todo el mundo está allí para nad

No tener encima el equipamiento adecuado (¿debería traer aletas? ¿un pullbuoy?) Puedo pedir prestadas la mayoría

1 D. H. Zald et al., «Midbrain Dopamine Autoreceptor

Availability Is Inversely Associated with Novelty Seekin Traits in Humans», Journal of Neuroscience 28 (2008): 14372-14378. 2 K. Blum et al., «The Addictive Brain: All Roads Lead to Dopamine», Journal of Psychoactive Drugs 4, n.º 2 (abril-junio de 2012): 134-143.

CUANDO LAS COSAS SE PONEN

DIFÍCILES, LA SITUACIÓN PUEDE

CONMIGO

RESISTIR EL IMPULSO DE ABANDONAR

El carácter no puede desarrollarse con tranquilidad y

silencio. Solo mediante la experiencia de la prueba y el sufrimiento puede el alma fortalecerse, la ambición

inspirarse y el éxito lograrse.

HELEN KELLER

Todos hemos estado en esa situación. Inicias una nueva

rutina de entrenamiento, o una clase de ejercicio, o

simplemente algo inexplorado y desafiante. Lleno de

adrenalina, motivación y orgullo, todo parece ir bien; tal vez incluso estés disfrutando de la situación. Y entonces, sin demasiado aviso, las cosas empiezan a ponerse mal. La

incomodidad se siente peor de lo habitual, o quizá la

motivación para seguir levantándose temprano empieza a

desvanecerse. Para algunos, es solo el aburrimiento de hacer lo mismo una y otra vez. Quizá en realidad no te detengas,

pero mentalmente tiras la toalla; bajas el ritmo o dejas que el otro corredor o ciclista se vayan porque te resulta difícil ir a su lado. Vas sin pedalear, aunque tienes más combustible en el depósito. En breve solo quieres que todo se detenga.

La discusión en tu cabeza sube de tono cuando ciertas

partes de tu cerebro intentan hacer un trato con otras partes para evitar echarse atrás o permitir a tu cuerpo bajar el ritmo o detenerse totalmente.

En primer lugar aparece el deseo a corto plazo: «Llega a la zona de avituallamiento y podrás caminar» o «Solo cinco repeticiones más y punto final». Esto funciona durante un tiempo. Después llegan las ideas de escape y

arrepentimiento: «¿Cómo voy a salir de esta? ¿Quizá pueda simular un pinchazo?» o «¿Por qué decidí hacer esto? ¡No voy a volver a hacer esto de nuevo!». Esto pronto puede dar lugar a una oleada de rabia: «¿Dónde narices está el

marcador de kilómetros?» o «¡Se supone que el entrenador está contando hasta 1 minuto, pero ni siquiera está mirando su reloj, por Dios!». Que conste que son reacciones

perfectamente normales que un cerebro sufre en momentos de conflicto.

La psicología para resistir el impulso de abandonar es un poco más complicada de lo que los memes motivacionales

nos pueden hacer creer, aunque la elección en sí misma sea alarmantemente sencilla. Durante años, los científicos se han sentido confusos por esta pequeña maravilla porque la decisión de tu cerebro de dejar de hacer algo que duele o molesta se ve afectada por su capacidad para procesar y filtrar grandes cantidades de datos neurológicos, químicos, mecánicos, emocionales y psicológicos. Todos los ¿qué sucede si? y los tal vez dan lugar a una masiva variabilidad en tu tendencia a abandonar. Cuando los científicos van más allá de un estudio individual, es incluso más complicado. Es importante señalar que abandonar también hace referencia a los casos en que mentalmente tiramos la toalla, lo que quiere decir que bajamos el ritmo, dejamos de intentarlo o de otro modo reducimos el esfuerzo, a pesar de tener la capacidad física para continuar al nivel de esfuerzo máximo.

Para ser un deportista valiente, tienes que determinar el tipo de abandono en juego, y después hacer uso de una serie de estrategias para ganar la batalla cerebral para mantenerse firme. A este enfoque lo llamamos abandonómica, la ciencia práctica de no abandonar ante cosas que fastidian.

Abandonómica 101

Como aprendimos en el capítulo 1, una de las principales tareas de tu cerebro es mantener la paz interna. Cuando en el mismo cerebro conviven pensamientos opuestos (por

ejemplo, «Necesito continuar, pero no quiero»), nuestro cerebro pierde los papeles y utiliza diversas estrategias para recuperar la armonía. Los psicólogos llaman disonancia

cognitiva a este estado de cerebro en conflicto, porque nuestros pensamientos, actitudes o creencias están en

oposición los unos con los otros, o son «disonantes».

La disonancia cognitiva suele tomar la forma de «Sé que esto es malo para mí, pero me gusta», o su contrario, «Sé que esto es bueno para mí, pero no me gusta». Nuestro

cerebro está configurado para afrontar siempre el debate mental, por lo que para restaurar la paz utiliza tres

estrategias:

1. Simplemente cambia el pensamiento o acción para

que no haya más conflicto. Somos adultos, ¿verdad?

Así que resistimos el impulso de abandonar la sesión, detenemos una mala conducta o iniciamos una buena,

etc.

2. Añade un nuevo pensamiento o creencia para

demostrar que estábamos justificados. Por ejemplo,

vienes con una excusa como «No tuve tiempo, pinché

una rueda» o «No me sentía bien».

3. Reduce la importancia de uno de los bandos de la

discusión, por lo que disminuye el conflicto. Nos

decimos a nosotros mismos «Oh, era solo una

competición de entrenamiento», o esa retirada no

importa porque «Hago esto solo por diversión; no soy exactamente un deportista profesional».

La primera estrategia es la que no requiere nada de

autoengaño. Como puedes ver, la miríada de excusas que

algunos deportistas ponen cuando abandonan no es más

que un reflejo de su estrategia preferida de reducción de la disonancia.

El abandono legítimo frente al abandono de mierda

No todos los abandonos son iguales. A veces, abandonar es la mejor opción. Dejar una mala relación, dejar un trabajo que te hace sentir mal, dejar a medio camino una carrera de entrenamiento debido al dolor de una lesión; son ocasiones en que abandonar es la forma en que el cerebro dice «Me importas, te mereces algo mejor». Las llamamos abandonos legítimos. En el mundo del deportista, un abandono legítimo suele estar limitado al riesgo real de daño físico, emocional, económico o social, que sufriríamos si continuáramos. Solo tú puedes llamarlos así y juzgar el riesgo de daño real. Sentir el dolor de una lesión es el más evidente, pero hay otras circunstancias de abandono legítimo subjetivas y altamente individuales, incluyendo cumplir las otras responsabilidades de la vida y no fastidiar a otros porque te comportas de forma egoísta.

Nos encantan los abandonos legítimos porque son un indicio de que tu brújula física, psicológica y emocional está bien calibrada. Tu cerebro calcula con rapidez lo que está en juego: «¿Cuánto he invertido ya en esto?» (conocidos como costes irrecuperables en la terminología propia de la ciencia de la conducta). «¿Cuáles son las consecuencias de retirarse en este momento? ¿Cuáles son mis alternativas, y cuán atractivas son?» Y sigue y sigue.[1] En lo relativo a los hábitos de ejercicio, estimamos que alrededor del 10 por ciento de todos los abandonos son ABANDONOS LEGÍTIMOS, pero dada

la tendencia del cerebro humano a contar basura cuando se le pide que se explique, es casi imposible saberlo.

Ahora echemos un vistazo a un tipo distinto de abandono: el abandono de mierda. Sabes que has experimentado un

abandono de mierda porque llega con un lamento arraigado y privado después de retirarte. Solo tú sabes qué tipo de abandono ha tenido lugar. El problema es que tu cerebro intenta de manera desesperada racionalizar ambos tipos de abandono porque su prioridad es reducir la disonancia y recuperar el confort y la satisfacción que nace de saber que tus pensamientos concuerdan con tus acciones. Y no hay nada

reconfortante en el hecho de saber que has

abandonado cuando en el fondo sabes que no deberías

haberlo hecho. Es malo para la tranquilidad y la satisfacción, y obliga a tu cerebro a recurrir a sus contorsiones reductoras de la disonancia (y recuerda que dos de las tres estrategias requieren autoengaño).

Noticia de última hora: si cometes abandonos de mierda de forma crónica, suele ser algo evidente para todo el mundo excepto para ti. En poco tiempo te has convertido en ese tipo de chico o chica. Ese que tiene un millón de excusas para explicar por qué no ocurrió. El que de algún modo nunca consigue completar la sesión o el reto.

Cuanto más abandones, más tu cerebro, siempre fiel, intenta restaurar la calma y reducir la disonancia. Tu cerebro cuenta más historias sobre por qué tus acciones estaban

justificadas. ¡Demonios, incluso empiezas a creértelo! Si lo conviertes en un hábito, tu cerebro se vuelve cada vez más débil ante el hecho de resistirse, literalmente. Los circuitos neuronales asociados con las sensaciones y recuerdos negativos del abandono se fortalecen; con el paso del

tiempo, estos mensajes se transmiten con cada vez más

rapidez, y nace un hábito. Oh, Dios, has estado practicando el abandono. Mientras tanto, tu corteza frontal tiene que escarbar cada vez más hondo para racionalizar por qué el abandono estaba justificado. Las «razones» (excusas) se vuelven cada vez más elaboradas. «Estoy cansado. El tráfico estaba mal. Estuve muy ocupado en el trabajo. Hoy no he tenido tiempo.» Al 90 por ciento de estas razones las llamamos pamplinas. Si hay un rasgo conductual de las

personas de mucho éxito es que encuentran una forma de

conseguir hacer las cosas.

CÓMO DEJAR DE ABANDONAR

El entrenamiento de resistencia es el entorno perfecto en el que afrontar este problema. Por si sirve de algo, todos sufrimos ocasionales abandonos de mierda. Después de

todo, somos humanos. Somos personas con defectos,

irracionales, que buscan reducir la disonancia a cualquier coste. Sin embargo, si los abandonos de mierda se han

convertido en un hábito, debemos intervenir porque solo van a empeorar y te estás enseñando a ti mismo que no hay

problema en abandonar cuando las cosas se ponen mal.

Merece la pena decir que no debes preocuparte por un abandono de mierda ocasional. Considéralos un visado para salir de la cárcel. Utilizados de vez en cuando (por ejemplo, una vez al mes), suponen un alivio libre de culpa. Pero no los conviertas en hábito porque son una droga de entrada. Los que tienen abandonos de mierda de forma crónica necesitan ayuda para reconocer cómo reñir a la parte del cerebro que quiere tirar la toalla. Aprender a no tener abandonos de mierda es una habilidad que te ayudará a alcanzar tu máximo potencial.

La primera estrategia requiere que te impliques en un poco de metacognición: pensar sobre cómo piensas. También

puedes impresionar a la gente de una fiesta diciendo

«metacognitivo».

Estrategia 1: Realizar una autoevaluación de tu

abandono

Independientemente de si crees que estás en peligro de

utilizar un abandono de mierda en tu entrenamiento actual, empieza realizando una autoevaluación de tu abandono.

Como te dirá cualquier experto en ciencias de la conducta, una tarea que te hace consciente de un problema conlleva ganar media batalla. Aunque creas que no eres una persona que abandona, realiza la evaluación debido a lo que los científicos llaman efecto Dunning-Kruger: el raro descubrimiento de que la superioridad ilusoria se

correlaciona de manera inversa con la superioridad real. En lenguaje

normal, esto significa que la gente que más ayuda necesita suele ser la que con menos probabilidad lo sabe.

EVALÚA TUS ABANDONOS

Cómo tuvo lugar el abandono: Recuerda hasta cuatro

ejemplos en los que de forma prematura te detuvieras o bajaras el ritmo en una tarea. Puedes pensar solo

en tu vida como deportista, o en general. Intenta

utilizar ejemplos que sean importantes para ti, o en especial memorables. Dado que la memoria humana

está tan sesgada, antes de escribir tómate tiempo

para pensar. Podrías necesitar varios días para dejar asentar esta cuestión antes de ponerla por escrito. Si tienes problemas para recordar abandonos

anteriores, entonces utiliza esta hoja de cálculo para documentar tus abandonos cuando los experimentas.

Puntuación de incomodidad: Puntúa la razón del

abandono basándote en tu incomodidad física y

mental en el momento de abandonar. La escala 0-5

para la incomodidad física hace referencia a la

intensidad de las sensaciones corporales que sentías

inmediatamente antes de abandonar (por ejemplo, frecuencia cardíaca, respiración, problemas musculares), con 0 = no/mínima incomodidad, y 5 = máxima incomodidad. La escala 0-5 para la incomodidad mental hace referencia a la intensidad de la incomodidad psicológica o emocional que experimentabas en ese momento. Por ejemplo, si recuerdas sentirte extremadamente enfadado, frustrado o aburrido con la tarea, podrías puntuar tu incomodidad mental como 4 o 5. Por el contrario, si recuerdas sentirte poco motivado para resistir la incomodidad física, o simplemente «no tenía ganas», podrías puntuar la incomodidad mental como 3 de un máximo de 5.

Razón oficial para abandonar: Escribe qué dirías a la gente si te preguntaran por qué abandonas. Y sé sincero, maldito mentiroso. No tienes por qué decir eso a la gente; se trata simplemente de abordar tus estrategias superficiales para reducir la disonancia.

Mis pensamientos oscuros: Escribe unas pocas palabras que solo tú conocerás sobre el abandono. Aquí es donde enumerarías cosas con las que no estarías cómodo si las compartieses con otros.

Puntuación legítimode mierda: Por último, para cada abandono, puntúalo en la escala legítimode mierda, con un 10 para un abandono totalmente de mierda, y un 0 si estás totalmente seguro de que fue un abandono legítimo. Asegúrate de puntuar cada abandono después de completar las otras columnas.

AUTOEVALUACIÓN

Cómo fue	Razón oficial	Mis pensamientos oscuros
INCOMODIDAD		
FÍSICA 0 1 2 3 4 5		PUNTUACIÓN
MENTAL 0 1 2 3 4 5		LEGÍTIMO-DE MIERDA ———
INCOMODIDAD		
FÍSICA 0 1 2 3 4 5		PUNTUACIÓN
MENTAL 0 1 2 3 4 5		LEGÍTIMO-DE MIERDA ———
INCOMODIDAD		
FÍSICA 0 1 2 3 4 5		PUNTUACIÓN
MENTAL 0 1 2 3 4 5		LEGÍTIMO-DE MIERDA ———
INCOMODIDAD		
FÍSICA 0 1 2 3 4 5		PUNTUACIÓN
MENTAL 0 1 2 3 4 5		LEGÍTIMO-DE MIERDA ———

Una vez completada la hoja de cálculo del ejercicio 1, repasa cada ejemplo y reflexiona sobre los patrones que observes.

Si tu puntuación de incomodidad física es mayor que la de incomodidad mental, entonces es probable que necesites

más exposición a incomodidades físicas para mejorar tu

tolerancia. Si tu puntuación de incomodidad mental es

mucho más alta que la de incomodidad física, y tu

puntuación media de abandonos legítimos o de mierda

supera el 5, necesitas aprender más estrategias mentales para resistir el impulso de abandonar. Pasa a la estrategia 2.

Si has contestado que tu razón más común para abandonar fue el dolor y la incomodidad causados por el propio ejercicio

(no dolor de lesión), entonces el capítulo 11 está pensado para ayudarte a superarlo, ayudar a endurecerte.

Estrategia 2: Utiliza la activación

cognitiva para reducir el riesgo de

abandono

La activación cognitiva es el equivalente cerebral del juego previo. A tu cerebro le gusta más cuando calientas y elevas tu activación antes de un reto difícil. En pocas palabras, estimula tu cerebro si quieres hacer algo que va a doler.

Exponer nuestros cerebros a pensamientos y sentimientos sobre una tarea específica ayuda a guiar nuestra conducta posteriormente en la misma tarea. Por lo tanto, antes de cada reto, ayuda a tu cerebro a segregar dopamina. La

dopamina es la salsa de la motivación. Una buena forma de abrir la compuerta de la dopamina consiste en ver y

escuchar materiales de inspiración sobre la actividad que eres propenso a abandonar. A diferencia de los estúpidos memes, los vídeos constituyen una experiencia sensorial más de inmersión, y casi todos sacan provecho del poder dopaminérgico de la música. La música

tiene la capacidad de no solo provocar sentimientos placenteros, sino que también aumenta el deseo: dos elementos críticos de la motivación en el deporte.[2]

Estrategia 3: Haz uso de la biología para mejorar la resistencia de tu cerebro al abandono

Casi siempre, la mañana es el mejor momento para asumir una tarea difícil. Todos estamos ocupados, y en relación con cuándo podemos programar nuestra actividad física, a veces no podemos elegir mucho. Empleos, niños, tráfico, luz solar...

lo que sea; vivimos en un mundo de restricciones externas.

Si añadimos los factores relacionados con nuestro propio ritmo circadiano (ciclo preferido de sueño/vigilia), crear un hábito de ejercicio sostenible puede ser toda una batalla.

Dicho esto, los neurocientíficos y psicólogos cognitivos han descubierto que consideramos más difícil emprender un reto en una hora más tardía del día.[3] La parte de tu cerebro responsable del autocontrol —la corteza prefrontal

dorsolateral— se cansa igual que los músculos. Se activa con menos intensidad si se ha utilizado antes de usarse de

nuevo. Por eso con el paso del día tus reservas emocionales para manejar un reto y tolerar la incomodidad disminuyen. A medida que el día progresa, estás constantemente

resistiendo la tentación, reprimiendo emociones y ejerciendo el autocontrol de otras maneras. Incluso puede que no seas consciente de hacerlo. Cuando llega la noche, la mayoría de nosotros simplemente estamos demasiado cansados para

entablar una lucha. Nos remitimos a la opción más fácil. Por eso pensar en el gran vaso de vino en casa es mucho más atractivo que la idea de que te grite un entrenador personal o nadar en una fría piscina. Por lo tanto, si tienes la suerte de poder elegir, ve al gimnasio o emprende el riesgo de abandonar cuando tu corteza prefrontal dorsolateral está fresca, feliz y deseosa de activarse.

Estrategia 4: Haz un trato con tu cerebro para emitir tarjetas para librarte de la cárcel

Tu cerebro tiene integrado un mecanismo «rítmico y estimulante» llamado regulación anticipatoria. El nivel de sufrimiento que sientes en un momento concreto se basa en parte en lo que piensas que está por llegar. Si haces abandonos de mierda, tu cerebro puede estar abandonando como anticipación a lo que está por venir. Cuando ya te sientes mal, la idea de tener que comenzar algo que es duro es una difícil tarea para tu cerebro. De hecho, la idea de tener que resistir algo cuando ya has sufrido, estás aburrido o desmotivado, puede ser mucho peor que hacerlo realmente. Haciendo un trato con tu cerebro, te concedes permiso limitado para abandonar, un «fuera». Elaine

Morrison, una de nuestras deportistas valientes, hizo un trato consigo misma consistente en nunca abandonar en una

cuesta arriba. Cuando empiezan a surgir los pensamientos de escaparse, Elaine deja a un lado las decisiones sobre abandonar hasta que llega a una parte fácil de la carrera.

Esta sencilla estrategia es una forma notablemente eficaz de mantener a tu cerebro alejado del abandono. Cuando

utilizamos esta estrategia para la tolerancia al dolor basada en el tiempo o la distancia, la llamamos segmentación. (En el capítulo 11 encontrarás una descripción detallada de cómo utilizar la segmentación para endurecerse a uno mismo.) Para los abandonos de mierda, esto puede considerarse una tarjeta para librarse de la cárcel, una opción que puedes escoger en cualquier momento que desees. Funciona como una cortina de comodidad mental. Es importante señalar que en algunas personas esta estrategia puede tener el efecto opuesto. Para algunos, saber que se puede abandonar hace que sea más fácil abandonar. A pesar de nuestros años de experiencia, no hemos podido predecir para quién funcionará esto y para quién no. La mejor recomendación es probarlo tú mismo. A continuación ofrecemos un ejemplo de cómo funciona con un deportista real.

Tanja Fichera es triatleta de distancia de esprín. Tanja solía tener cierta tendencia a abandonar en medio de los

intervalos, durante las series de natación de alta intensidad en una

piscina interminable (una piscina en la que nadas contra una corriente, es como una cinta de correr para

nadadores). Era una debacle que llegó a ser conocida como

«fiasco de Tanja». Por lo general ocurría así:

Tanja: ¡Pero es tan difícil respirar! ¡Me siento como si me ahogara! ¡No puedo hacerlo!

Entrenador: No te ahogarás, y sí, ¡puedes hacerlo! ¡Tu cerebro no dejará que te ahogues! [Repetir.]

Así es como pusimos fin a los abandonos de mierda de Tanja.

Al comienzo de cada sesión de 45 minutos, Tanja colocaba tres patos de goma amarillos en el borde de la piscina. Cada pato representaba una carta para librarse de la cárcel. En cualquier momento durante la sesión, podía detenerse en mitad de los intervalos y no tenía que preocuparse por defender su abandono ante sí misma o el entrenador. Sin embargo, cada vez que se detenía utilizaba uno de los

patitos de goma. Cogía el pato y lo lanzaba lejos. Saber que los patos estaban allí ayudó a Tanja a reducir su ansiedad relacionada con si podría superar su miedo a ahogarse. Eso la ayudaba a sentirse más relajada en la sesión, lo que a su vez mejoraba su respiración. El reto se convirtió en saber hasta dónde podría llegar en la sesión antes de quedarse sin patos. Una vez que pudo completar la sesión, su siguiente objetivo fue terminar y que le quedara aún un pato en el borde de la piscina. En cuestión de semanas finalizaba la sesión quedándole todos los patos. Sí, todo seguido.

Estrategia 5: Pide un empujoncito

Nuestros cerebros odian ser juzgados por no ser lo

suficientemente buenos. El temor a la vergüenza, a la

humillación, a la falta de capacitación y al fracaso acaban con la motivación y la felicidad. En cambio, lo que les encanta a nuestros cerebros es el apoyo social. Ser

animados, elogiados y reconocidos es como decir guarradas a nuestra amígdala: zona cero en el cerebro para los

impulsos, los instintos y las recompensas. ¿Por qué crees que es tan popular Facebook? Es porno para la amígdala.

En lo referente a la condición física, los amigos no dejan que los amigos hagan ejercicio solos. El ejercicio en grupo es motivador porque reduce nuestra percepción del esfuerzo, genera responsabilidad y ofrece muchas oportunidades para dar y recibir elogios. Además, podemos juzgar en silencio a la gente (relájate; es perfectamente natural). En principio, el problema es conseguir llegar allí. Una estrategia excelente consiste en ampliar el poder del grupo para que influya en nosotros. La siguiente ocasión en que te encuentres en una sesión de ejercicio en grupo, pide a alguien que sea tu Thunder Buddy. De acuerdo, en realidad tal vez no le pidas eso, pero pregunta el número de teléfono a una o dos personas (o sugiere a los instructores que lo recomienden), y envíales mensajes el día siguiente a la sesión con un

estímulo para seguir: «No te atrevas a perderte la clase de esta tarde. Te veo a las 17:45». Intercambiad el papel de persona que estimula y persona que es estimulada.

Pruébalo, esta estrategia es estupenda.

HE RENUNCIADO A SER RÁPIDO

Manejar el problema de los abandonos de mierda

DAPHNE TIENE 28 AÑOS, es asistente legal y triatleta de grupo de edad. Lleva compitiendo tres años y

entrena 10 horas semanales. Hace principalmente

esprín (1:26 RP) y distancia olímpica (3:02 RP), pero el año pasado logró finalizar su primer medio

Ironman. Daphne quiere dedicarse en particular a los

triatlones de larga distancia porque es una

«trabajadora lenta» autoconfesa, e insiste en que no es lo suficientemente rápida para ser competitiva en distancias más cortas. Tiene cierta tendencia a no

terminar las sesiones, o abandona mentalmente

cuando la cosa se pone muy competitiva. Cuando se le pregunta por ello, Daphne tiene siempre una razón

convincente por la que las cosas no sucedieron tal

como las planeó.

Después de pasar su autoevaluación (véase recuadro

siguiente, página 261), ve que todos sus abandonos puntúan 5 o más en la escala de puntuación legítimode mierda, y que hay un patrón evidente:

1. Es más probable que abandone sesiones cuando

entrena sola.

2. Se machaca a sí misma por no alcanzar el objetivo de la sesión (y después tener que explicárselo al

entrenador).

3. Por lo general, la incomodidad mental fue mayor

que la física, lo que significa que su cabeza

abandonaba antes que su cuerpo.

Daphne envía el registro de abandonos a su entrenador, y acuerdan seguir utilizándolo el mes siguiente. Su idea es que

si sabe lo que tendrá que escribir en cada abandono, se sentirá más motivada para no hacerlo. Antes de cada sesión en que sabe que corre el riesgo de abandonar, ve en su

teléfono móvil un breve vídeo motivacional en YouTube sobre la importancia de no abandonar nunca. Contacta con una

amiga triatleta y se comprometen a ser compañeras de

responsabilidad, la una de la otra, para las sesiones de la tarde y la noche en que su propensión a abandonar sea

elevada. Por último, para las sesiones de entrenamiento en intervalos, registra los tiempos de las vueltas, pero pone cinta adhesiva sobre la pantalla para no ver los tiempos durante la sesión. Esto la obliga a correr basándose en sus sensaciones y evita que se desanime cuando no alcanza los tiempos planeados. Después de cuatro semanas, de las cuatro que registró en la semana antes de iniciar su terapia, Daphne ha abandonado solo en dos sesiones de

entrenamiento.

AUTOEVALUCIÓN DE ABANDONOS DE

DAPHNE

Cómo fue	Razón oficial	Mis pensamientos oscuros
Se supone que hace 6 x 400 repeticiones en pista. Solo hizo 4..	Tenía que ir a trabajar a las 8:30 y no pude encontrar sitio para aparcar, por lo que comencé más tarde de lo habitual.	Me recrimino a mi misma. Mis tiempos eran malos, pero en lugar de estimularme, terminé estando desanimada y me detuve a los 4. Nadie cerca para verlo. Uf, temía las preguntas de mi entrenador. Me siento como una fracasada.
INCOMODIDAD FÍSICA 0 1 2 3 **(4)** 5 MENTAL 0 1 2 3 4 **(5)**		PUNTUACIÓN LEGÍTIMO-DE MIERDA 8
Había que correr 90 minutos de forma relajada. Hice 60. Llegar a tanto era como sacarme un diente.	Además de mucho trabajo que hacer para mañana, todavía me sentía cansada de la semana pasada.	Simplemente no tenía ganas. En parte aburrida, en parte preocupada por tanto trabajo. Sentía las piernas un poco pesadas, pero sin duda podría haber hecho 30 minutos más.
INCOMODIDAD FÍSICA 0 1 2 **(3)** 4 5 MENTAL 0 1 2 3 4 **(5)**		PUNTUACIÓN LEGÍTIMO-DE MIERDA 5
Me detuve dos veces en la sesión de natación de las 6:00. Me desperté, pero cuando sonó el despertador me limité a quejarme. Me dije que nadaría en la hora de almorzar. No lo hice.	Necesitaba dormir más, y la piscina está menos ocupada a la hora del almuerzo	Soy vaga. Una verdadera deportista lo habría superado. ¡FRACASO!
INCOMODIDAD FÍSICA **(0)** 1 2 3 4 5 MENTAL 0 1 **(2)** 3 4 5		PUNTUACIÓN LEGÍTIMO-DE MIERDA 9
Hice triatlon de distancia olímpica el fin de semana pasado. Nadé bien, bicicleta decente, pero dejé que dos chicas me adelantaran corriendo. Casi abandoné.	Correr a mi propio ritmo. Para mí iban demasiado rápido. Me habría agotado si las hubiera seguido.	Me siento enloquecer porque normalmente puedo correr con ellas. Soy la única deportista que se está volviendo más lenta. La frecuencia cardíaca parecía estar bien, pero no quería sentir más dolor.
INCOMODIDAD FÍSICA 0 1 2 3 **(4)** 5 MENTAL 0 1 2 3 4 **(5)**		PUNTUACIÓN LEGÍTIMO-DE MIERDA 5

1 Para una gran contribución a la ciencia contemporánea de la toma de decisiones, léase Thinking, Fast and Slow, de Daniel Kahneman.

2 V. N. Salimpoor et al., «Anatomically Distinct Dopamine Release During Anticipation and Experience of Peak Emotion to Music», Nature Neuroscience 14, n.º 2 (2011): 257-262.

3 R. F. Baumeister, «Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource?», Journal of Personality and Social

Psychology 74 (1998): 1252-1265.

DEBO ACOSTUMBRARME A LOS

PROBLEMAS

APRENDER A ACEPTAR LAS

DIFICULTADES

Quería abandonar porque estaba sufriendo. Esa no era una buena razón.

TED CORBITT

Puede que los esquimales tengan unas cincuenta palabras para la nieve, pero los deportistas de resistencia tienen cincuenta y una palabras para el sufrimiento. Una cosa que diferencia a los deportes de resistencia de los demás

deportes es que tu éxito depende en gran parte de tu

capacidad para tolerar la incomodidad de ejercitación, una forma más bien sofisticada de describir la fiesta de

sufrimiento que aparece al incrementar la intensidad del ejercicio. Cuanto más te esfuerzas, más duele. Estando todos los demás factores igual, quien pueda sufrir más ganará la competición. Si eres nuevo en los deportes de resistencia, debes conocer la jerga del sufrimiento: en el armario del dolor, en la cueva del dolor, en un mundo de daño, en el tren del dolor, en una fiesta de sufrimiento y —el favorito para sufrir encima de una bicicleta— sentado en un pepino de mar (no preguntes).

Dolor frente a sufrimiento

Cuando hablamos sobre incomodidad de ejercitación, nos

referimos específicamente a los sentimientos causados por la propia intensidad, y no al dolor causado por daño real a los tejidos: una fractura por estrés, un músculo

contracturado, dolor en las articulaciones, angina o lo que sea. Si tienes alguna duda sobre la diferencia entre la incomodidad de ejercitación y el dolor por lesión/

enfermedad, haz a tu médico o fisioterapeuta esta sencilla pregunta sobre el tipo de dolor que experimentas:

«¿Ignorándolo las cosas podrían empeorar?». Con suerte, no necesitamos explicar qué hacer con la respuesta.

La conclusión es que necesitas conocer la diferencia entre hacerte

daño y hacerte daño. Si eres propenso a sucumbir a la compulsión de hacer ejercicio cuando no deberías, por favor, lee el capítulo 7 para ayudarte a manejar la confusión mental de la lesión y cómo resistir la tentación de hacer ejercicio con el dolor que una lesión causa. Mientras estás dolorido, tal vez te convendría repasar el análisis del capítulo 10 sobre el concepto de disonancia cognitiva y las estrategias que usa tu cerebro para justificar las malas decisiones.

La ciencia nos dice que nuestros cerebros no nos dejarán morir de incomodidad debida al ejercicio. En fisiología del ejercicio, esto se conoce como el «modelo del gobernador

central de la fatiga», y aunque es un tanto controvertido, sugiere que el único efecto secundario negativo de la

incomodidad por ejercitación extrema es que simplemente se siente tremendamente horrible.[1]

Tu corazón no se romperá, tus pulmones no explotarán y tus células musculares no morirán de acidosis (todas las cosas que nos han preguntado los deportistas). Dicho esto, hay resultados perjudiciales relacionados con la «operación aguántate», como, por ejemplo, ampollas, quemaduras solares, deshidratación y rozaduras, pero son prevenibles y no causadas por el propio ejercicio.

Entonces, ¿cuál es la diferencia entre dolor y sufrimiento? El dolor es una experiencia sensorial y emocional desagradable asociada con el daño a los tejidos (real o potencial), que afecta a distintos niveles del sistema nervioso.[2] Como deportistas, solemos pensar en el «dolor bueno» como el que nace del propio ejercicio, o como síntoma agudo de la adaptación normal al entrenamiento (por ejemplo, agujetas, fatiga). En cambio, pensamos en el «dolor malo» como el que procede de lesiones en los músculos, tendones, ligamentos, cartílagos o huesos. Tu umbral de dolor es el punto en que empiezas a sentir dolor, y tu tolerancia a él hace referencia a la cantidad máxima de dolor que puedes manejar. El umbral de dolor y la tolerancia a este hacen referencia al siguiente concepto en la escalera de la experiencia de fastidiarse: sufrimiento. El sufrimiento tiene lugar en la corteza prefrontal de tu cerebro y viene definido por tu experiencia e interpretación del dolor: qué significa, por qué está ahí, qué importancia tiene, tu historial con él y cuánto tiempo piensas que puedes resistirlo. El sufrimiento también viene influido por tu estado de ánimo y tu capacidad para manejarlo, por lo que no es de extrañar que a algunas personas se les dé mejor que a otras. Como

podríamos imaginar, los deportistas de resistencia y los

entrenadores están muy interesados en el umbral del dolor y la tolerancia al dolor debido a su papel crítico en la

capacidad de sufrimiento del deportista (resistir el dolor de ejercitación), y con ello rendir mejor (o peor).

De acuerdo, volvamos a la incomodidad de ejercitación, a la que a partir de ahora nos referiremos como IE. Sonriamos durante un momento.

La ciencia del dolor y el sufrimiento

Antes de emprender la tarea de hacerte más duro, o, con mayor precisión, mejorar tu capacidad de tolerar la

incomodidad del ejercicio, veamos qué nos dice la ciencia. Lo que sigue son las únicas afirmaciones metaanalíticas

basadas en evidencias que podemos hacer sobre el dolor y el sufrimiento en deportistas. (Si sientes curiosidad por saber qué significa metaanalítico y por qué es importante en

ciencia, lee la siguiente alerta para empollones, página 267).

Una afirmación basada en pruebas:

Los deportistas tienden a tener un umbral y tolerancia al dolor mayores que los individuos normalmente activos, y hay evidencias de que es el entrenamiento lo que causa esto, y no simplemente sentirse atraídos por deportes duros porque ellos ya sean duros.[3]

*** Qué significa esto para ti: Es probable que ya seas mejor ante el sufrimiento de lo que crees, al menos en comparación con los no deportistas, y una de las**

mejores formas de resistir la IE es obligarte a

experimentarla. Sí, debes practicar a resistir el dolor.

Hallazgos de otros estudios sugieren que tu cerebro no solo aceptó acudir cuando te encontrabas en el armario del dolor, sino que filtra

de forma activa cómo quiere que te sientas, tu percepción del esfuerzo. Por ejemplo, se sabe que tu capacidad de sufrimiento depende de tu conciencia sobre cuándo finalizará. Cuando los deportistas se sienten

engañados con la cantidad de dolor que aún queda, cambian el esfuerzo percibido y la tolerancia al ejercicio. Los psicólogos llaman a esto regulación anticipatoria, y una forma de experimentarlo es como capacidad de ritmo, la

habilidad de poder medir el esfuerzo basándonos en lo que sabemos que aún debemos completar.[4] Cuando no sabemos

cuánto queda, el esfuerzo percibido aumenta, aunque no

haya cambios en la carga de trabajo real.[5] La regulación anticipatoria de tu cerebro también te ayuda a sentir menos dolor si lo planificas con antelación (proactivación), y después intentas aceptarlo en lugar de luchar contra él cuando llega.[6]

*** Qué significa esto para ti: Cuando sabes que hay**

una fiesta de sufrimiento en las cartas, haz

exactamente lo contrario a intentar no pensar en ello: desarrolla un ritual presufrimiento que le dé la

bienvenida. Piensa en esto como en ponerte una

armadura contra el sufrimiento. Cuando el

sufrimiento llega (y llegará), debemos utilizar

técnicas de conciencia plena (conocimiento no crítico) para resistirlo.[7] Cuando decimos «resistir» nos

referimos a utilizar pensamientos, sentimientos y

conductas para reducir nuestra percepción de

incomodidad. Las nuevas investigaciones sugieren

que para hacer esto de verdad podemos entrenar

nuestros cerebros. ¡De acuerdo, ya está bien de

ciencia! Llega el momento de aprender a endurecerse

y a sufrir como un campeón.

El problema de ser selectivos El

metaanálisis y por qué importa en la

ciencia del deporte

CUANDO LOS CIENTÍFICOS RESUMEN lo que sabemos

sobre un tema bien investigado, suelen utilizar un

método especial llamado metaanálisis. Un

metaanálisis es simplemente una compilación

estadística de los mejores estudios sobre un tema: se

considera la forma más objetiva de resumir el conocimiento científico. A continuación, una analogía: digamos que queríamos saber lo bueno que era un

triatleta específico de un grupo de edad. Podríamos

observar un solo resultado de competición, pero es

difícil sacar conclusiones porque la competición pudo ser poco exigente, que todos hayan sufrido sobre la

bicicleta, que haya habido mucho viento de cara, o tal vez el transcurso de la carrera se midió mal. Mirar un solo resultado para valorar a un deportista es igual que leer un solo estudio científico y proclamar que el hallazgo es la nueva verdad. Lo que resulta más difícil es querer comparar dos deportistas (o estudios científicos) que nunca se han enfrentado. ¿Cómo

sabemos si una victoria en la competición X es tan impresionante como un quinto puesto en la competición Y? Bueno, si compiláramos todos los resultados de un deportista y comparásemos cada uno de ellos con factores importantes para el resultado (por ejemplo, la distancia medida real, las condiciones, la intensidad de la competición), nos haríamos una idea más aproximada de quién es el mejor. Eso es más o menos lo que hace un metaanálisis para estudios científicos individuales. Por lo tanto, la siguiente ocasión en que un solo estudio científico proclame que un baño de hielo mejora la recuperación y el rendimiento, o que visualizar una competición permite que seas más rápido, echa tranquilamente un vistazo al conjunto general, la evidencia metaanalítica sobre el tema.

UN PLAN DE ACCIÓN PARA SUFRIR MEJOR

Sufrir es una habilidad que debe aprenderse de la forma más dura. Sin embargo, utilizando un plan podemos acelerar la capacidad para resistir. Emplearemos un ataque doble. En primer lugar, mejoraremos tu capacidad para estar preparado para sufrir. Después te ofreceremos estrategias para manejar el sufrimiento a medida que tenga lugar.

Estrategias que te ayudan a prepararte para sufrir

Obtén la experiencia del sufrimiento

Piensa en el tipo de sufrimiento en que no seas muy bueno y después oblígate a experimentarlo más a menudo en el

entrenamiento. Esto no significa que cada sesión tenga que meterte en la cueva del dolor, sino que deberías exponerte con más frecuencia a la incomodidad física y mental,

seguramente cada semana. Recuerda que el sufrimiento

puede adoptar muchas formas, como por ejemplo:

1. Resistir «la quemazón» de la actividad anaeróbica (causada por una liberación de iones de hidrógeno,

que hace que tu sangre sea más ácida e irrita las

células nerviosas cercanas).

2. Resistir la fatiga general de las sesiones de

entrenamiento o competiciones que parecen no

terminar nunca.

3. Manejar una mayor percepción del esfuerzo causada por la frustración y la decepción por no

alcanzar los tiempos deseados, o ser adelantado por

compañeros de entrenamiento o competidores.

4. Sentirse poco motivado o no preparado para las

sesiones duras, pero hacerlas de todas formas.

Hay muchas más, pero estas son las más comunes.

Hablando biológicamente, cuando practicamos el sufrimiento estamos reforzando rutas neuronales asociadas con la

incomodidad y la persistencia conductual. Pruébalo en el ejercicio 1.

Utilizar la proalimentación para desarrollar tu

aceptación del dolor

La proalimentación es similar a un viaje mental en el tiempo para pensar en el dolor antes de que ocurra. Ayuda a

desarrollar la expectativa del sufrimiento. Esto puede

parecer antiintuitivo. ¿Por qué querrías hacer hincapié en el sufrimiento? A diferencia de la retroalimentación, la

proalimentación nos ayuda a mejorar una conducta futura entrenando el deseo del cerebro por la regulación

anticipatoria. Es una forma de planificación avanzada,

excepto que con la proalimentación también intentas

sumergirte en la experiencia como si estuvieras realmente ahí.[8] Es parecido a prepararse para el futuro pensando en él.

Es también la razón por la que cuando una enfermera o un médico te dicen «Esto no dolerá» o «Solo sentirás un

pequeño pinchazo», puede que estén intentando calmar tus nervios, pero en realidad es un mal consejo: socava la

capacidad de tu cerebro de prepararse para el dolor. Los neurocientíficos cognitivos han revelado que la

proalimentación es una herramienta muy eficaz para

aprender a resistir la adversidad porque, en lugar de

limitarse a esperar que todo salga bien, nos ayuda a

planificar todos los resultados posibles. Como explicamos en el capítulo 10, también es útil como estrategia de

preparación cognitiva. De forma crítica, la proalimentación, como en el ejercicio 2 (página 271), nos ayuda a desarrollar habilidades de aceptación del dolor, que son mucho más

eficaces para el manejo del dolor que las habilidades de supresión del dolor.

TU PLANTILLA DE SUFRIMIENTO

Tómate un momento para recordar hasta tres ejemplos de

las últimas veces que sufriste y por qué. Cuando hayas

completado tu lista, describe una sesión de entrenamiento que te obligaría a afrontarlo con más frecuencia, una «sesión planificada de sufrimiento». Intenta que la sesión de

entrenamiento coincida con el tipo de sufrimiento descrito.

Por ejemplo, podrías programar un bloque largo para

obligarte a resistir la fatiga general, o podrías programar deliberadamente una sesión difícil cuando sepas que la

motivación está baja. Podrías probar una sesión de intervalos en la que intentes hacer divisiones de nivel de registro personal, o cumplir objetivos de potencia para aumentar la probabilidad de fracaso. Las llamamos sesiones de dureza mental porque el objetivo es simplemente resistir. No importa nada más, excepto superar la sesión.

Cómo fue	Sesión planificada de sufrimiento
1	
2	
3	

EJERCICIO 2

TU PROALIMENTACIÓN Y

COMPROMISO DE SUFRIMIENTO DE 5

MINUTOS

Antes de una fiesta de sufrimiento, tómate cinco minutos para sentarte o tumbarte con los ojos cerrados y pensar solo en el dolor y el sufrimiento. Puede que tengas una

competición de 10 000 metros o un Ironman, y quieres

hacerlo realmente bien. A los ojos de tu mente, crea los momentos exactos del sufrimiento. A medida que se hace

más duro, sumérgete en lo que ves, oyes, hueles, saboreas y

tocas. Presta atención a cómo se siente realmente el sufrimiento, y después imagina que aumenta y culmina en el peor dolor y sufrimiento posible, más de lo que has

experimentado nunca. Tómate tiempo para imaginar cómo

se siente de verdad, qué sucede en tu cabeza y qué puedes ver y oír. Aunque estés sentado o tumbado cómodamente,

notarás que tu frecuencia cardíaca y tu ritmo respiratorio empiezan a aumentar.

Después de cinco minutos, abre los ojos y piensa

lógicamente en si estás preparado para esto, para sufrir más de lo que has sufrido nunca. Si lo estás, adopta un

compromiso personal (o una oración de dolor, si eso ayuda) para el sufrimiento. Algunos deportistas consideran que incluso les ayuda pedir permiso al cuerpo y al cerebro para que les deje experimentar el peor sufrimiento posible. Aquí lo importante es que estamos generando una expectación. Y

recuerda, la expectación induce la regulación anticipatoria, la capacidad del cerebro para prepararse para lo que viene después. Es ciencia, amigos.

Estrategias que te ayudan a resistir durante el

sufrimiento

Segmentación

¿Cómo te comes un elefante? De un bocado cada vez. A tu cerebro le gustan las cosas en trozos manejables. Ya se trate de resolver problemas, correr un maratón o tratar con

peligros para la vida, es la forma en que la evolución nos

ayuda a resistir los malos momentos. Cuando comienza el sufrimiento, nuestro cerebro nos suplica no pensar

demasiado en el futuro. «No puedo aguantar sesenta

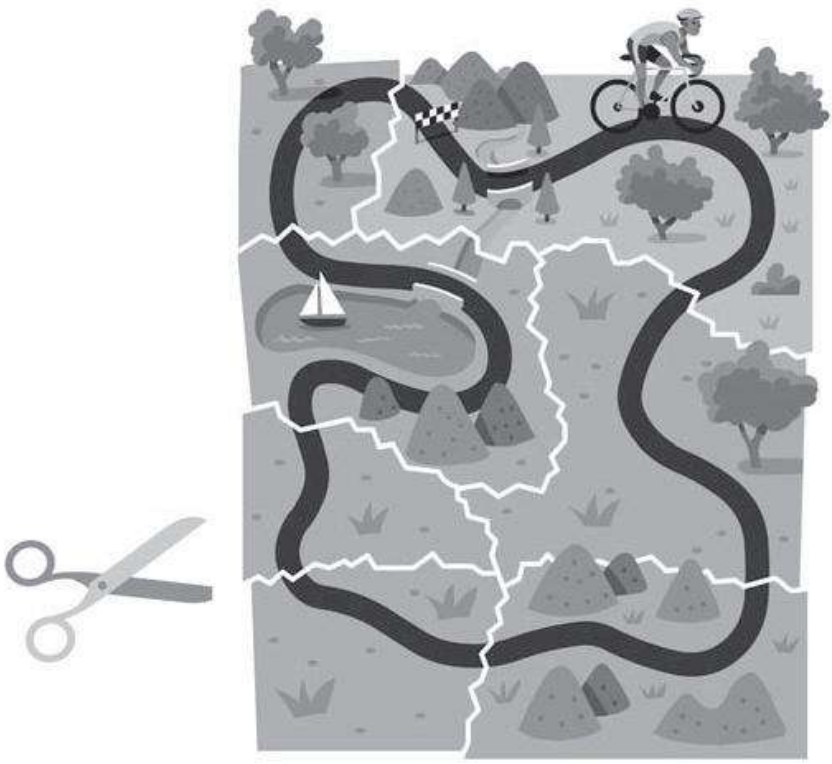
minutos de esto, pero puedo diez minutos.» «No puedo

resistir ocho semanas de ejercicio constante, pero puedo resistir hoy.» La belleza neurológica de la segmentación es que una vez que el segmento está completado, recibes un pequeño chorro de dopamina (zumo del placer) que reajusta el reloj. Utiliza este principio para tu provecho explotando el modo en que tu cerebro reacciona a la finalización y los logros. Correr dos veces cinco kilómetros es más fácil que correr diez kilómetros de una vez. Nadar tres veces hasta una boya es más fácil que nadar tres boyas. Nunca pienses en todo lo que aún tienes que hacer porque tu cerebro te odiará por ello. Piensa solo en lo que harás los próximos minutos. Cuanto más intenso sea el reto de sufrimiento, más corto tendrá que ser el segmento. En realidad, el Ironman no consta de 180 kilómetros; es de once pruebas contrarreloj de 16 kilómetros, más 4 kilómetros de celebración porque está casi terminado. Los seis últimos kilómetros de un maratón con unas piernas que fallan con rapidez no son otros treinta minutos de tortura, sino solo dieciséis vueltas a la pista, o correr una serie de hitos separados por 200 metros dispuestos por el trayecto. La segmentación también

funciona para tareas que antes siquiera de comenzarlas

parecen casi imposibles de completar. Si alguna vez has comenzado una sesión pensando «Sinceramente no sé si

podré resistir esto», entonces antes de tomar la decisión de si continuar limítate a hacer el 25 por ciento. Observa lo que ocurre.



Contar

Y nos referimos a contar como una persona locamente

obsesiva. Las buenas cualidades de manejo del sufrimiento se basan en una profunda y prodigiosa capacidad de

repetición rítmica. Esta es una de las razones por las que la música funciona para reducir el esfuerzo percibido. Mientras nos encontramos en el armario del dolor, una de las mejores estrategias de manejo del dolor es contar hasta 4, 6 u 8 una y otra vez. Si ya estás haciendo una

actividad rítmica (correr, nadar, montar en bicicleta), puedes contar el tiempo mediante los movimientos de los brazos o las piernas. Contar ayuda a mejorar la tolerancia al dolor controlando tu

atención. Llena tu memoria de trabajo (en la corteza prefrontal) con una tarea que se suele dejar a la memoria procedimental (automática). Esto utiliza un valioso ancho de banda para pensar por qué no vas a volver a hacerlo; de otro modo se gastaría en desear que el esfuerzo termine. Por suerte, tu cerebro considera que contar es fácil, pero no tan fácil como para desconectarse por completo. Si durante el recuento te das cuenta de que tu cabeza sigue divagando, es porque la tarea no es lo suficientemente complicada para tu cerebro. En este caso, cuenta saltando de dos en dos o de tres en tres, o hazlo en otro idioma. Si nada de esto funciona, entonces cuenta en números primos (sabelotodo). El punto óptimo es una tarea de recuento que sea lo bastante fácil para hacerla mientras se sufre, pero no tan complicada que haga echar humo a tu memoria operativa. Los estudios científicos muestran que cuando obligamos a la corteza

prefrontal (sede de la percepción del esfuerzo) a trabajar demasiado duro mientras hacemos ejercicio, la percepción del esfuerzo aumenta, no disminuye. No hagamos eso.

Hay más buenas noticias sobre el hecho de contar. Cuando cuentas, hay también un sentido explícito de progreso,

porque los números aumentan. Para algunos, la repetición rítmica también puede ayudar a inducir un estado de

autohipnosis. Contar el movimiento de los brazos en la

natación es en especial útil porque puede utilizarse para calcular la distancia que se está nadando. Sin embargo, esto conlleva práctica. En primer lugar, calibra tu recuento de braceo a intensidad de competición en una distancia

determinada, por ejemplo, 100 metros. Comprueba tu

recuento de braceo al menos tres veces para asegurarte de que tienes una estimación fiable; es preferible que sea en el mismo tipo de agua en que competirás. Por ejemplo, a ritmo de competición, en aguas abiertas podrías necesitar unas ochenta brazadas en cien metros. Contando hasta ochenta durante la competición, cubres la distancia en forma de series de esfuerzos de cien metros, utilizando tanto el recuento como la segmentación en tu provecho.

Golpeteo con los pulgares

La mayoría de la gente nunca ha escuchado sobre el

golpeteo con los pulgares, por no hablar de probarlo. No hay que confundirlo con la tontería pseudocientífica que es el golpeteo de meridianos (también llamado golpeteo con los dedos). En el mundo del manejo del dolor, el golpeteo con los pulgares es simplemente una estrategia conductual para controlar la atención y ocupar la memoria de trabajo. Si has dado a luz, tu comadrona tal vez te haya enseñado una variante de esta técnica para resistir el dolor del parto. Para su simplicidad, es notablemente eficaz para ayudar a resistir breves períodos de incomodidad intensa.

* **Cómo hacerlo. En primer lugar, aprieta**

relajadamente los dos puños, como si sujetaras un

bolígrafo con cada mano. Con el pulgar, golpea con

suavidad el lateral de tu dedo índice, como si

presionaras el pulsador de un bolígrafo. Esta técnica es mejor para correr porque golpetear con los

pulgares mientras se nada no es práctico y es un poco molesto hacerlo mientras se sujeta el manillar de una bicicleta.

Mientras corres, golpea con ambos pulgares a la vez que mueves las piernas, o golpea con el pulgar izquierdo a la vez que mueves la pierna izquierda y el pulgar derecho a la vez que mueves la pierna derecha: lo que cognitivamente te

parezca menos exigente de manejar cuando experimentas

dolor. También puedes utilizarlo para establecer tu cadencia,

no solo para reflejarla. La repetición rítmica también proporciona una clave metronómica para que las piernas o los brazos sigan moviéndose. No hay nada especial con el pulgar, el puño cerrado o con cómo golpees. Golpetear con los pulgares se utiliza mejor para soportar breves momentos de dolor: subir una cuesta, el último kilómetro de una carrera, o momentos en que duele de verdad. No

recomendamos el golpeteo con los pulgares para períodos más largos (por ejemplo, toda una carrera), porque aunque es sencillo de hacer, es un movimiento físico superfluo que requiere concentración y coordinación.

Conciencia plena

La estrategia final es un manojo de técnicas que puedes desarrollar para manejar mejor problemas como resistir la ansiedad y el estrés, o mejorar el sueño. La conciencia plena promueve una aceptación no crítica de la incomodidad o el agotamiento (un enfoque aquí y ahora), con el objetivo de reducir la inclinación a pensar cómo se sienten las cosas malas y el hecho de «empeorar» las consecuencias. El rasgo central de la conciencia plena es prestar atención consciente al propio sufrimiento, mientras se resiste la tentación de juzgarlo. En otras palabras, no más «¡Esto duele! ¡Me siento tan desdichado justamente ahora! No estoy seguro de cuánto más podré resistir». Cada vez hay más pruebas

científicas que demuestran que, para los deportistas, las estrategias de conciencia plena funcionan bien. [9]Sin

embargo, los deportistas suelen considerar que es difícil porque tienden a impacientarse cuando se les dice que se sienten tranquilamente con sus propios pensamientos. Por lo tanto, en lugar de intentar acabar o suprimir el dolor o la incomodidad, solo nos mostramos curiosos con ellos. La conciencia plena funciona de forma similar al recuento y al golpeteo de pulgares: desplazamos los pensamientos de

sufrimiento y dolor de nuestra corteza prefrontal,

concentrando la atención en otras cosas. Algunos elementos comunes del entrenamiento de conciencia plena son la

atención pasiva, la curiosidad y la aceptación.

La atención pasiva se compara con ver sin hacer caso. Esto significa que aunque los sentimientos de sufrimiento (por ejemplo, músculos que queman, respiración agitada,

pensamientos de escape, rabia) demanden toda nuestra

atención, reconocemos que están ahí, pero no persistimos en ellos. En su lugar, dejamos que la atención divague en torno a nuestro cuerpo y nuestro entorno. Una analogía para

ayudar a explicar cómo funciona: imaginemos que estamos encima de un puente, mirando hacia abajo a un arroyo que corre deprisa. Hay hojas flotando con cosas escritas en ellas.

En cuanto terminamos de leer lo que está escrito en una hoja, se va, desapareciendo bajo el puente. No tenemos

tiempo para pensar en el significado de lo que decía porque estamos demasiado ocupados intentando leer la hoja

siguiente, y así sucesivamente. Esa es la esencia de la atención pasiva. Antes de que pruebes la atención pasiva durante el sufrimiento, pruébalo en una habitación tranquila.

A medida que las cosas captan tu atención (por ejemplo, ruidos fuera, la presión de los glúteos sobre el asiento, la ampolla del pie derecho), concéntrate intencionalmente en ellos durante 10-15 segundos antes de pasar a la siguiente sensación. Cuando domines esto, puedes empezar a etiquetar cada sensación basándote en categorías de

emoción, pensamiento, sensación corporal, juicio, impulso y memoria. Introduce cada etiqueta antes de ponerla en su respectivo estereotipo. Por ejemplo, si antes sientes un dolor en el pie y empiezas a preocuparte porque puede empeorar, puedes decir: «Es una sensación corporal [el dolor]», «Es una emoción [la preocupación]», etcétera. Puedes hacer esto en voz alta o mentalmente.

La curiosidad es simplemente el proceso por el cual dejas que tu atención se entrometa sin buscar nada en particular.

Por ejemplo, aunque nadando podrías hacerte un escaneo

corporal en el que vas desde la cabeza hasta los pies,

puedes pensar en cómo se siente cada parte de tu cuerpo en un momento determinado. Es como si antes de moverlas

estuvieras comprobando distintas partes de tu cuerpo. A diferencia de la atención pasiva, deliberadamente nos

concentramos en ciertas zonas de nuestro cuerpo, o en las sensaciones que genera la incomodidad. Cuando estés

sufriendo, utiliza la curiosidad para examinar mentalmente todas las características que puedas del sufrimiento. Por ejemplo, podríamos concentrarnos en cómo quema un

músculo, en la rabia, en el aburrimiento, etcétera. Intenta convertir cada sensación en un color y una forma. Por

ejemplo, el dolor de cuádriceps podría ser escarpado y rojo, pero tu motivación menguante después de dos horas de

carrera podría sentirse como una débil luz amarilla.

La aceptación implica concentrarse en una sensación

desagradable o dolorosa, pero en lugar de luchar contra ella, puedes darle la bienvenida. Por ejemplo, cuando estés

sufriendo, puedes considerarlo una oportunidad para

endurecerte. Enhorabuena, ahora te encuentras oficialmente en el entrenamiento de la fortaleza mental. Si no, puedes intentar cambiar mentalmente la forma y el color de la

sensación dolorosa. Lesley suele ver su dolor durante una competición como un juego de naipes en el que establece las apuestas sobre cuánto puede resistir su cuerpo. En todas estas estrategias, el objetivo de aceptación es quedarse investigando en la propia sensación, en lugar de solo desear que se vaya.

La conciencia plena es en verdad un tipo especial de

meditación, una palabra que evitamos con los deportistas porque está cargada de juicios preconcebidos. En Internet hay muchos recursos excelentes para entrenar la conciencia plena.

ESTOY ENFERMO DE INTENTAR

SIMPLEMENTE TERMINAR

Un plan de juego para acoger los problemas

NICK TIENE 43 AÑOS y es un corredor de competición.

Corrió en campo a través en el instituto y

ocasionalmente los 5000 y 10 000 en la universidad,

para divertirse. Después de graduarse, el trabajo y las obligaciones familiares ocuparon todo su tiempo y se convirtió en un teleadicto confeso. A los 35 años

empezó a correr de nuevo como procedimiento para

volver a estar en forma, perder su incipiente barriga cervecera y resistir el estrés. Desde entonces nunca ha mirado atrás.

Ahora Nick corre 45-60 kilómetros por semana y se centra en el maratón completo y el medio maratón. Tiene un historial de calambres en sus carreras largas, pero siente que lo ha superado después de modificar su entrenamiento y su

nutrición de competición. Cuando se le pregunta por qué quiere concentrarse mentalmente, Nick explica que quiere ser más competitivo: «Quiero soportar el dolor y el

sufrimiento en la competición porque en lugar de echarle huevos y atacar el trayecto, me inscribo con la mentalidad de casi finalizar». Nick cree que cuando la cosa se pone dura abandona mentalmente, y cambia a una mentalidad de

supervivencia. Sigue diciendo: «Comienzo a correr muy

reactivamente en lugar de esforzarme de forma constante».

También habla sobre su miedo a los calambres: «Cuando

estoy en estas competiciones, están siempre en el trasfondo de mi mente, lo cual es otra razón por la que me echo atrás.

Cuando entreno, soy de los que se dicen "Si tienes

calambres te detienes, no tienen importancia". Pero

compitiendo no es lo mismo».

Cuando observamos los datos de entrenamiento de Nick, es evidente que tiene la capacidad física para mantener un

ritmo más rápido en las competiciones. Lo primero que hicimos fue que Nick practique más competiciones de

distancia corta (milla, 5000, 10 000) y entrenamiento de intervalos de alta intensidad. No adaptamos su

entrenamiento para esto porque el objetivo fue simplemente obligarle a afrontar su sufrimiento. Le propusimos objetivos competitivos consistentes en ser tácticamente agresivo, aunque eso conlleva un alto riesgo de abandonar. Una vez que fue capaz de reconocer con facilidad el punto de decisión «veno vayas» para esforzarse o aligerar (el punto límite entre sufrimiento y no sufrimiento), le enseñamos a utilizar el golpeteo con los pulgares durante un minuto, seguido de inmediato de cuatro minutos de contar hasta 6

una y otra vez. Esto le da una ventana de 5 minutos para concentrarse en un objetivo mental específico que cambia su foco de atención desde el hecho de abandonar hasta acoger la oportunidad de sufrir. Ahora tiene un plan especial para tratar con «lo que duele» cuando tiene que afrontarlo. (¡Y lo hará!)

1 J. P. Weir et al., «Is Fatigue All in Your Head? A Critical Review of the Central Governor Model», British Journal of Sports Medicine 40, n.º 7 82006): 586.

2 «Part III: Pain Terms: A Current List with Definitions and Notes on Usage», en Classification of Chronic Pain, 2.ª ed., editado por H.

Merskey y N. Bogduk (Seattle: IASP Press, 1994), 209-214.

3 Tesarz et al., «Pain Perception in Athletes Compared to Normally Active Controls: A Systematic Review with Meta-Analysis», Pain 153, n.º 6 (junio de 2012): 1253-1262.

4 Jos J. de Koning et al., «Regulation of Pacing Strategy During Athletic Competition», PLoS One 6, n.º 1 (2011): e15863.

5 H. S. Jones et al.,«Physiological and Psychological Effects of Deception on Pacing Strategy and Performance: A

Rewiew», Sport Medicine 43, n.º 12 (2013): 1243-1257.

6 Mark. A. Lumley et al., «Pain and Emotion: A

Biopsychosocial Review of Recent Research», Journal of

Clinical Psychology 67, n.º 9 (2011): 942-968.

7 Alister McCormick et al., «Psychological Determinants of Whole-Body Endurance Performance», Sports Medicine 45,

n.º 7 (julio de 2015): 997-1015.

8 J. A. Walker y I. Daum, «Mental Time Travel: The

Neurocognitive Basis of Future Thinking», Fortschritte der Neurologie-Psychiatrie 76, n.º 9 (septiembre de 2008): 539-548.

9 D. Birrer y G. Morgan, «Psychological Skills Training as a Way to Enhance an Athlete's Performance in High-Intensity Sports», Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, suplemento 2 (20 de octubre de 2010): 78-87.

SIGO ESTANDO HECHO POLVO

DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN DE UN CABALLERO JEDI PARA CONVERTIRSE EN UN MEJOR

DEPORTISTA

Todo el mundo tiene un plan hasta que le golpean en la boca.

MIKE TYSON

Si pudiera señalar una sola frase que me gritan los profesores, padres, entrenadores y esposa, es esta: «¡Por el amor de Dios, Simon, presta atención!». Si atender a cosas extrañas o soñar despierto fueran deportes olímpicos, yo estaría en el podio. Me distraigo con mucha facilidad, me aburro con rapidez, soy terrible en las multitareas. Resulta que en lo referente a los deportes de resistencia, esto es una combinación letal. Cualidades como la obsesión y estar concentrado son sellos distintivos de los grandes deportistas, no cualidades como «en su propio mundo» o «se aburre y se detiene en mitad de los intervalos». Sin embargo, puedo estar felizmente sentado leyendo o escribiendo durante horas, a menudo olvidándome de comer. Lesley es exactamente lo opuesto. En lo relativo a entrenar y competir, es como un misil guiado por láser. Se desliza sobre raíles de atención.

Pero se le pone en una tarea cognitiva, o en la que tenga cero interés, y es como un lebrel terrier atrapado en un saco.

¿Cómo podemos ser tan diferentes en las cosas que nos mantienen concentrados, y sin embargo tan similares que cada uno de nosotros tiene una fuerte preferencia por cómo utiliza la concentración? Resulta que muchos deportistas son iguales que nosotros, o al menos alguna combinación. Algunos de los deportistas que hemos entrenado no tienen problema para permanecer concentrados. Planifican y ejecutan como si fuera una operación militar. Sin embargo, algunos deportistas se aburren y dejan de entrenar. Otros siempre parecen estar rodeados de acontecimientos dramáticos el día de la competición (un problema mecánico, olvidan la llave, pierden la licencia o alguna otra cosa), y de algún modo su crisis se convierte en tu crisis. Puede llegar al extremo de que otros deportistas no quieran compartir un paseo o ir a competiciones con esta persona porque saben que inevitablemente hará algo que amenace estropear sus planes. Para otros deportistas hay siempre un problema específico, como el ritmo o la nutrición de la competición, que parece no estar bien nunca. Todas estas cosas son errores mentales causados por un mal control de la atención. Suponiendo que compites estando físicamente preparado, los errores mentales son la causa principal de las malas competiciones, y son autoinfligidos.

Aclaremos que cuando utilizamos los términos concentración o enfoque , en realidad no queremos decir eso. Los psicólogos prefieren

el término atención porque describe con

mayor precisión lo que está sucediendo en el cerebro. La atención es un concepto mucho más amplio, que hace referencia a la tarea del cerebro de elegir lo que es y no es relevante en una determinada situación, y localizar recursos cerebrales y procesarlos en consecuencia. La distinción sutil e importante hecha aquí es que el reto del cerebro no es solo permanecer encerrado en algo (por ejemplo, concentración o enfoque), sino cambiar, organizar y seleccionar aquello a lo que prestar atención, cuándo y cuánto tiempo y, de forma crítica, cómo cambiar la atención con rapidez y sin esfuerzo mientras también retienes material que es irrelevante para captar tu atención. Consideremos cómo tiene lugar esto en la competición. Para evitar errores en el trazado, los triatletas necesitan:
1. Conocer las reglas sobre la zona de selección

2. Controlar su ritmo y posición en relación con los otros, de forma que las zonas de selección no se solapen

3. Conocer dónde están los árbitros de selección y

4. Tomar decisiones sobre la marcha que encajen con las reglas, pero que también den lugar a una ventaja física o psicológica sobre otros del «grupo».

¡Eso es mucho a lo que prestar atención! Si hemos reducido este problema a solo

«concentración», únicamente necesitaríamos cumplir las dos primeras tareas. Pero si quieres optimizar tu rendimiento, como cabe esperar, esto es solo la mitad de la historia.

Añadamos a la mezcla algunos conceptos cerebrales más. Los llamaremos las cosas que compiten por las claves de nuestra atención. El universo de las claves en cualquier momento determinado es nuestro campo atencional. Tu campo atencional está formado de claves de tu propia cabeza (pensamientos, sentimientos, percepciones), así como de fuera (visiones, sonidos, olores, etc.). Estas claves también pueden clasificarse como relevantes para el rendimiento (cosas a las que necesitas prestar atención para completar

la competición con la mayor rapidez posible), o irrelevantes para el rendimiento (cosas que no tienen lugar en tu capacidad para completar la competición con la mayor rapidez posible). ¿Lo has captado? De acuerdo, pongámonos a la tarea.

Los problemas atencionales generan errores mentales

En casi todos los casos, los deportistas de resistencia cometen errores, porque prestan atención a las cosas equivocadas (claves) en el momento equivocado. Es probable que se deba a que su campo atencional está mal situado. Como veremos después, el estrés y la ansiedad hacen cosas extrañas por nuestro campo atencional. Es como una respuesta involuntaria que hasta cierto punto ayuda, pero que después se convierte en kriptonita atencional. A continuación, algunos ejemplos de los errores mentales o meteduras de pata que los deportistas de resistencia cometen debido a un mal control atencional:

— Observar siempre quién parece más en forma, delgado y fuerte.

— Llegar tarde habitualmente.

— Salir disparado, solo para hiperventilar dos minutos después.

— Olvidar comer o beber durante el entrenamiento o la competición.

— No poder marcar muy bien el ritmo.

— Olvidar dónde está aparcada la bicicleta en la zona de transición.

— Mantener el ritmo de un deportista más fuerte, aunque no sea sostenible.

— Olvidar equipamiento esencial: calzado, casco, gafas, traje de baño, etcétera.

— Ser incapaz de sufrir o tener malas capacidades para manejar el dolor.

— Permanecer demasiado tiempo en la exposición de la competición.

— Nadar, montar en bicicleta o correr por un mal camino. Perderse, y punto.

— Perder tiempo en la transición o no tener un cinturón de competición.

— No estar en el punto de salida a su hora.

— Ganarse alguna amonestación.

— Tener ideas de escape, como por ejemplo: «¿Por qué me hago esto a mí mismo? ¡No me haré esto ninguna otra j*dida vez!».

— Tener muchos accidentes con la bicicleta.

Hay cientos más, literalmente, incluyendo algunos de nuestros favoritos en el triatlón, como ponerse mal el traje de baño o colocarse el casco del revés, como el pico de un pájaro que golpea el cuello del deportista en cuanto coge el primer viento. En pruebas de ciclismo y

carrera, hemos visto a muchos deportistas celebrar una victoria demasiado pronto y ver cómo los superaban en la línea de meta. Algunos de estos errores se producen por la falta de conocimiento (por ejemplo, saber cuándo el casco debe estar abrochado en un triatlón) o por una falta de capacidad física para resistir la adversidad (por ejemplo, no tener equilibrio sobre la bicicleta para permanecer recto después de que nos golpeen). Sin embargo, en la mayoría de los casos, los errores mentales se deben a problemas atencionales. Muchos de estos problemas se pueden entrenar. A menos que hayas recibido entrenamiento en control atencional, si las condiciones son adecuadas, la mayoría de nosotros sufrimos de ceguera atencional. Si estuviste despierto en Psycho 101, tal vez hayas visto ya este famoso experimento, pero, si no, pruébalo de nuevo.[1] Es fabuloso.

Cuidado: tu chimpancé quiere controlar también tu atención Tu chimpancé te da impulsos, instintos, sentimientos e impresiones que se arrodillarán y suplicarán contigo para prestar atención a determinadas cosas. Estas «determinadas cosas» son casi siempre irrelevantes para tu rendimiento. En realidad, la charla del chimpancé rara vez es relevante para el rendimiento porque se concentra en instintos e impulsos para mantenerte vivo, mantener tu ego intacto y evitarte a todo coste la humillación, la vergüenza y la incapacitación. Recuerda que rara vez estas cosas están en peligro los días en que te pones la lycra.

Hay ocasiones muy determinadas en que la charla del chimpancé es útil. Por ejemplo, puede salvar tu cuerpo de la tienda médica ofreciéndote un abrumador instinto de sentarte o tumbarte a un lado de la carretera cuando sufres deshidratación durante una carrera con calor. Tu cerebro profesor sabe que debes seguir moviéndote, pero no es rival para el instinto de supervivencia del chimpancé. En los deportes de resistencia se ve con frecuencia el tipo de batalla cerebro-ocuerpo. A veces gana el cerebro chimpancé, como sucedió cuando Melanie McQuaid se desmayó a 400 metros de la línea de meta en los Campeonatos del Mundo Xterra de 2011. A veces gana el cerebro profesor, como sucedió cuando Sian Welch y Wendy Ingraham llegaron reptando al legendario «esprín» final de los Campeonatos del Mundo Ironman de 1997. A veces se necesita el cerebro profesor de otra persona para ayudarte, como sucedió cuando Alistair Brownlee ayudó a su delirante y deshidratado hermano, Jonny Brownlee, a cruzar la línea en el final de las Series Mundiales de ITU de 2016. En algunas ocasiones, la charla de tu chimpancé puede ser bien recibida por tu cerebro profesor, que le da permiso total para hacerse cargo.

Por ejemplo, ¿alguna vez has aumentado la velocidad porque antes habías pinchado? ¿Tal vez descubriste la capacidad de apretar más a fondo que nunca porque estaba observando alguien a quien querías impresionar? Ambos son ejemplos de un buen chimpancé a cargo de la situación.

Cuando la atención está canalizada de determinadas maneras, puedes desencadenar la fuerza del chimpancé.

Como deportistas, nuestro objetivo último es poder reconocer cuándo somos proclives a cometer errores mentales, a partir de nuestros puntos atencionales fuertes y débiles, y después poder ENTRENAR NUESTRA ATENCIÓN de forma que podamos tomar grandes decisiones bajo presión, o cuando estemos estresados.

Este es el secreto para convertirse en un buen atleta. Para entender por qué cometemos errores atencionales y qué hacer con ello, debemos comprender cómo funciona la atención. Después de todo, si no sabes cómo funciona el motor de un coche, ¿cómo se supone que vas a repararlo cuando se estropee? Empollones de la ciencia, arrancad vuestros motores.

¿Qué nos dice la ciencia?

La atención es uno de los temas más investigados en psicología y neurociencia cognitiva.

Con la llegada de los sofisticados métodos de medición, como la imagen por resonancia magnética funcional y el seguimiento ocular, los científicos del cerebro están haciendo nuevos descubrimientos cada año. A continuación, sólidos hallazgos que son relevantes para los deportistas: **En lo referente al procesamiento atencional, la corteza prefrontal hace la mayor parte del trabajo pesado. Sí, tu cerebro profesor hace el trabajo, o, de manera más específica, una zona justo por encima de tus ojos, de la corteza prefrontal, que controla la función ejecutiva.[2] Esta parte funciona como un director de orquesta, diciendo a partes de tu cerebro que subas un nivel y a otras partes que se detengan. Esto es importante**

porque un chimpancé no deseado a cargo puede suponer un peligro para el control atencional. A la inversa, manejar al chimpancé mejora el control atencional y la toma de decisiones.

En lo relativo a pensar, el cerebro humano en realidad no puede desempeñar multitareas.[3] Puedes desempeñar múltiples conductas a la vez (por ejemplo, cantar mientras conduces), pero eso no significa que estés pensando en las dos cosas. Cuando piensas que estás haciendo multitarea, en realidad tu cerebro cambia a la velocidad de la luz de un tipo de enfoque atencional a otro. Una buena analogía es ver la televisión. Nuestros cerebros no tienen capacidad de ver fotografía tras fotografía: solo podemos ver una situación a la vez. Si te distraes con facilidad, entonces tienes el problema opuesto: el canal cambia sin poder estar en el canal correcto el tiempo suficiente. Por lo tanto, si se te da mal la multitarea, como a mí, ya sea porque te quedas estancado en un canal demasiado tiempo o porque cambia demasiado rápido, debes trabajar para mejorar tu flexibilidad atencional o simplemente tirar más pelotas al aire. Esto se traduce en mejorar tus habilidades de cambio de canal y/o la capacidad para captar el canal correcto cuando se necesita. Esto requiere que sepas qué es importante y qué no en los momentos clave, recuerdos que te ayudan a determinar lo que es probable que tenga éxito, y cambiar con rapidez y sin esfuerzo tu atención entre la información relevante. En breve expondremos algunas estrategias para hacer esto.

Cómo conceptualizar la atención

Una teoría antigua, pero buena, sobre la atención, que se ha utilizado

exhaustivamente en los deportes, se llama teoría del estilo atencional (TEA).[4] Aunque la TEA no incorpore toda la investigación de neurociencia sobre atención más reciente, es notablemente coherente con la mayoría de ella. Sigue siendo un enfoque válido y muy relevante para los deportistas porque los principios fundamentales son sólidos, y proporciona un modelo de trabajo que es fácil de entender y ayuda a desarrollar estrategias para mejorar nuestras habilidades atencionales. Tu atención consta de dos dimensiones: ancho de banda y dirección.

La primera dirección, el ancho de banda atencional, va desde muy estrecho hasta muy ancho. Cuando tu atención es estrecha, te centras en cosas o tareas específicas. Por ejemplo, cuando nadando en aguas abiertas intentas ver la boya, o estás concentrado en seguir la rueda de alguien, tu atención es estrecha. Cuando tu atención es ancha, estás prestando atención a muchas cosas (o intentándolo). Por ejemplo, cuando caminas por la exposición de la competición, tal vez estés buscando cosas que te interesan, o estás buscando algo en concreto. Puede que en una competición estés intentando evitar una amonestación, por lo que antes de decidir cuándo pasar observas a otros corredores de tu alrededor. En el deporte de resistencia, la mayoría de las situaciones requieren atención en algún punto entre estrecha y amplia.

La segunda dimensión es la dirección atencional, y es interna o externa. Cuando tu atención es interna, te concentras en cosas de dentro de tu cabeza, como pensamientos o sentimientos. Cuando tu atención es externa, te concentras en cosas (claves) de fuera de tu cabeza o cuerpo, como cosas que ves, escuchas, hueles o tocas. Por ejemplo, cuando piensas en el ritmo por kilómetro durante un maratón, o en el esfuerzo percibido en relación con la distancia que aún te queda, te estás concentrando internamente. Cuando mantienes con fuerza la rueda de quien va delante, intentando no dejar un hueco vacío, te estás concentrando externamente. Es evidente que competir requiere una mezcla de atención interna y externa.

Podemos disponer estas dos dimensiones en perpendicular la una respecto de la otra, u ortogonalmente, como les gusta decir a los bichos raros de la ciencia. Esto simplemente significa que podemos generar un punto de mira de dos dimensiones que nos ofrezca cuatro cuadrantes. Los neurocientíficos han descubierto que cada cuadrante está asociado con una firma neuronal distinta del cerebro, que se corresponde con el tipo de atención requerida. Piensa en cada cuadrante como en un canal atencional, no como un canal de televisión; pero no hay sistema multipantalla, por lo que solo puedes estar en un canal al mismo tiempo. Pero aquí está lo bueno: debido a nuestra predisposición genética y a cómo nos han educado, cada uno de nosotros tiene un canal en el que prefiere pasar la mayor parte del tiempo.

¿Cuál es mi canal dominante y por qué es importante?

Entonces, ¿sabes qué canal prefieres? Si es difícil pensar en qué cuadrante gravitas naturalmente, piensa en ello en términos de temas de orgullo.

¿PIENSAS EN TI PRINCIPALMENTE COMO ALGUIEN QUE...

CANAL DOMIN

... hace las cosas? ... sabe lo que está ocurriendo? ... le gusta resolver problemas? ... analiza y planifica?

Foco estrecho

LOS CUATRO CANALES ATENCIONALES

«DE TV»

Por supuesto, estas cuestiones son muy científicas, pero suelen estar muy cercanas. Otra pista es adónde vas, en términos atencionales, cuando te pones nervioso. Si te

conviertes en un charlatán social, es probable que seas ancho/externo. Si tiendes a retraerte en el interior de tu propia cabeza y meditar sobre todo, es probable que seas ancho/interno. Lo más importante es que nadie pasa todo su tiempo en un canal ni incluso en dos canales. Ante condiciones de poco estrés, se dice que nuestra atención está «centrada» porque podemos movernos por los canales con mucha facilidad (véase página 293), reaccionando a las demandas atencionales de la situación. Aunque utilizamos el término centrado, en realidad incluso en situaciones normales todo el mundo está ligeramente centrado en un

cuadrante porque todos tenemos preferencia por un canal particular. Por ejemplo, el canal dominante de Lesley es estrecho/externo. El mío es estrecho/interno.

Aunque tu canal dominante es lo que te hace ser tú, es

también una razón por la que quizá quedes alterado, o bajo presión, cuando estás nervioso. De hecho, los tipos de

errores mentales que cometes en tu deporte se

correlacionan en gran medida con tu canal dominante.

Revisa algunos de los ejemplos de las ventajas e

inconvenientes en la tabla «Pros y contras de los canales atencionales» (páginas 290-291).

Puesto que el foco atencional también está relacionado con la memoria de trabajo, hay muchos otros errores que puedes cometer cuando estás atrapado en el canal equivocado. Las personas que no recuerdan direcciones, o que se pierden, ejemplifican bien este punto

porque cuando se les presentan las claves del entorno (que siempre son externas), suelen encontrarse en un canal interior (ancho o estrecho). Por lo tanto, si se trata de ti y no quieres estar tan perdido en una nueva ruta, oblígate a tener un foco externo estrecho para identificar hitos específicos que puedas escoger y recordar.

El estrés y la ansiedad siembran el caos en tus

capacidades atencionales

Cuando interpretas como estresante una situación, el mismo canal que en cierta ocasión trabajaba para ti empieza a trabajar contra ti. La atención se estrecha, por lo que tú te vuelves más concentrado y rígido internamente. A menos que no sea evidente, veamos por qué esto afecta de manera negativa a tu rendimiento. Mira la figura siguiente para ver qué ocurre a las claves relevantes para la tarea y a tu campo atencional cuando te estresas. Los símbolos «+» representan claves relevantes para la tarea, y los «-» claves irrelevantes.

Las líneas en forma de embudo representan tu campo

atencional (a qué claves eres sensible, o «notas») en

cualquier momento concreto.

Como puedes ver, conforme los nervios del día de la

competición aumentan, tu capacidad para detectar

información cambia a peor. Empiezas a excluir (o a olvidar o ignorar) información relevante para la competición. Tu

atención no solo se estrecha, sino que se vuelve más

inflexible porque tu capacidad para cambiar de una cosa a otra ha disminuido. Hay cierta tendencia a que tu atención se vuelva hacia dentro (foco interno). En su nivel extremo, se trata del fenómeno de la asfixia. Dejas de ser eficaz porque pasas demasiado tiempo pensando en cosas muy específicas (como por ejemplo cómo realizar una habilidad bien aprendida, en lugar de dejar que tenga lugar

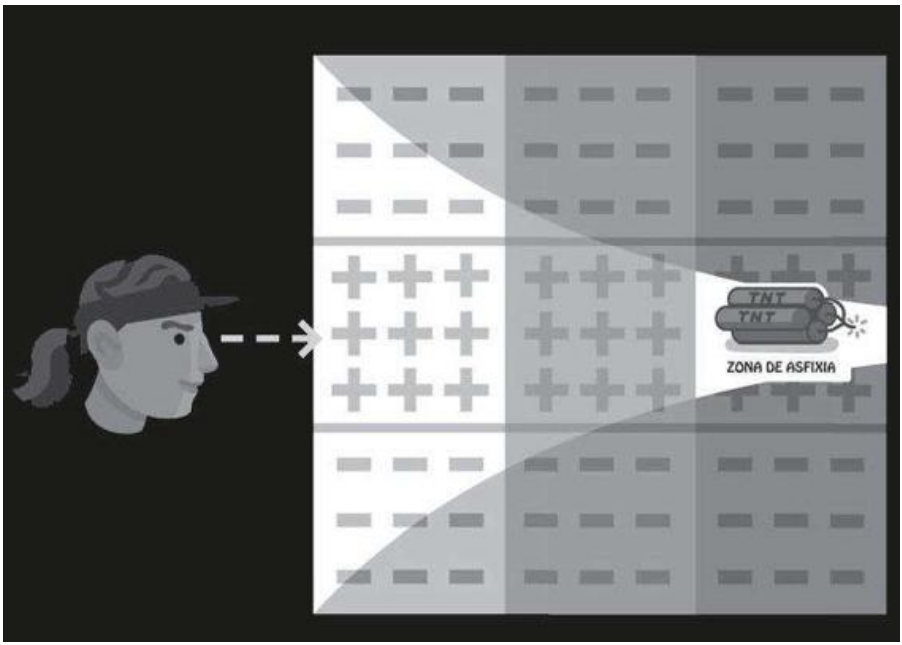
automáticamente), y sueles dejar pasar otra información

«crítica para la misión». Cometes errores sencillos. Todo se siente acelerado, descoordinado y simplemente horrible.

NIVEL DE «AROUSAL» O DE

ACTIVACIÓN EL DÍA DE LA

COMPETICIÓN



INFORMACIÓN IRRELEVANTE PARA LA COMPETICIÓN (por

ejemplo, lo fuertes y en forma que parecen estar todos) INFORMACIÓN RELEVANTE PARA LA COMPETICIÓN (por

ejemplo, dónde has dejado la bicicleta, tu estrategia

nutricional, etc.)

A NIVELES BAJOS de arousal, el ancho de banda de tu

campo atencional es ancho e incluye mucha información irrelevante.

A NIVELES ÓPTIMOS de arousal, puedes bloquear toda la información irrelevante a la vez que permaneces concentrado en todas las cosas que importan.

A NIVELES ALTOS de arousal no consigues prestar atención a las cosas que son muy relevantes para competir bien (por ejemplo, tu estrategia nutricional).

PROS Y CONTRAS DE LOS CANALES

ATENCIONALES EXTERNOS

EXTERNO

Cuándo es útil

Para reaccionar ante una clave externa. Puedes

seguir el pie de alguien mientras nadas, cazar a un

corredor en el último kilómetro y evitar los peligros de la carretera. Excelente para la competición de uno contra uno.

Hacer lo que hay que hacer. Sabes cómo tratar las

situaciones difíciles o controlar el dolor.

Un solo foco externo. Estás completamente inmerso en la tarea en cuestión, o en la zona.

Cuándo es inútil o perjudicial

Si tu estrategia debe cambiar. Si eres incapaz de ver todo el conjunto, debes seguir la misma estrategia

aunque no esté funcionando. ¡Tal vez ni siquiera notes que no está funcionando!

Quedarse corto. Te sientes molesto si no puedes

cubrir tu ritmo/potencia planeados para una sesión,

aunque tu frecuencia cardíaca y esfuerzo percibido te digan que no estás cansado.

Riesgo de lesión. Podrías correr con dolor por una lesión y hacerte más daño.

ESTRECHO

Cuándo es útil

Conciencia cinestésica. Eres capaz de implementar un cambio en tu técnica después de recibir

retroalimentación de un entrenador. Puedes hacer

ajustes menores en la posición corporal para reducir la fatiga muscular localizada.

Entrenamiento de la conciencia plena. Puedes

concentrarte en una sola clave interna (por ejemplo, la respiración) para calmar los nervios y bajar el

ritmo.

Bueno para la autodisciplina.

Cuándo es inútil o perjudicial

No puedes dejar correr las cosas. Sigues

representándote ese acontecimiento, escenario o

pensamiento una y otra vez. Tal vez escuchaste un

comentario que te molestó y tienes problemas para

dejarlo pasar.

Concentrado en un defecto. No tienes en cuenta la

nueva información y puedes permanecer inconsciente

a las cosas que ocurren a tu alrededor. (Este suele ser un problema de «atención interna»).

INTERNO

EXTERNO

Cuándo es inútil o perjudicial

Al reaccionar con excesiva rapidez. Un competidor te adelanta e intentas seguirle a pesar de tener que

elevar tu ritmo o potencia planeada.

Al comprometerte demasiado a menudo.

Comprometes contínuamente tu propio

entrenamiento haciendo lo que quieren los otros del

grupo.

Cuándo es útil

Para leer situaciones complejas. Seguramente sabes

dónde se encuentran en cierto momento tus rivales

más cercanos. Puedes saber cuán fatigados están

otros deportistas basándote en cómo los ves

responder a los arranques.

ANCHO

Cuándo es inútil o perjudicial

Parálisis por análisis. Quedas atrapado en un

sobreanálisis de la mecánica corporal. Intentas hacer demasiadas correcciones a la vez. Piensas demasiado

en las cosas y por ello no reaccionas cuando lo

necesitas. Te pierdes movimientos.

Seguir hasta el final. Puedes tener problemas en ceñirte a un plan de entrenamiento porque estás

pensando en todas las otras cosas que parecen

importantes, pero que no haces.

Cuándo es útil

Para llevar a cabo estrategias o tácticas de

competición. Cuando te adelanta un rival de tu grupo de edad, eres capaz de averiguar con rapidez si

necesitas tenerle a la vista basándote en cada uno de tus puntos débiles.

Planificación. Conoces tu posición inicial óptima de nado, tu trayecto propuesto hasta la primera boya

basándote en la corriente, y con qué pie saltar.

INTERNO

Por eso durante estos momentos es crítico salir de tu propia cabeza. Imagina al entrenador de Rocky Balboa dándole una bofetada y gritando «¡Mírame a mí!». A pesar de que pueda ser un estereotipo, funciona, al sacar al deportista de su propia cabeza y obligarlo a volver a un foco estrecho/externo, el canal de la acción.

Aunque no hayas alcanzado el estado de asfixia, cuando se estreche tu atención seguirás haciendo cosas estúpidas. Por

ejemplo, al principio estás tan amplificado que sales como Mo Farah, olvidando que eres incapaz de resistir ese ritmo y que en unos minutos estarás en ritmo anaeróbico y te verás obligado a bajar el ritmo. De igual modo, podrías encontrarte en una fase de transición, tan deseoso de salir de ella con rapidez que te quedas sin combustible. Recuerda que la tranquilidad, la concentración y la rapidez van unidas.

Echemos un vistazo a cómo responden los deportistas a

quedarse «atascados» en un canal atencional como

resultado de sentirse bajo presión.

LA CONCENTRACIÓN TAMBIÉN AFECTA

A TU PERCEPCIÓN DEL TIEMPO

EL TIEMPO PUEDE PARECER EXCESIVAMENTE LENTO O

RÁPIDO debido a cómo decidas concentrarte. Si

simplificamos un poco los conocimientos científicos, podemos fingir que tu cerebro es una cámara de cine

capaz de captar cuarenta imágenes por segundo. La

cámara se mueve basándose en dónde se encuentra

tu atención en cualquier momento determinado. En

un segundo, si pasas un cuarto de segundo en el

canal 1, un cuarto de segundo en el canal 2, un cuarto de segundo en el canal 3 y un cuarto de segundo en el canal 4, ahora tendrás diez imágenes de cada canal.

Cuando toda la información importante esté, por

ejemplo, en el canal 2, solo tendrás diez imágenes

para saber qué hacer. Las cosas parecen muy

apresuradas y ocurren con excesiva rapidez. A la

inversa, cuando intentas pasar todo un segundo en un solo canal, las cuarenta imágenes se captan en ese

canal. Cuando tienes un foco externo (ancho o estrecho), el tiempo parece ralentizarse porque tienes una imagen de mayor resolución de lo que hay a tu

alrededor. Cuando los deportistas dicen «estar en la zona», se colocan en un foco externo estrecho, el

canal de la acción. Han dejado de tomar imágenes

internas y las cuarenta imágenes se dedican a la

tarea del momento. La percepción del tiempo se

ralentiza. Por eso «mirar el reloj» es una de las peores cosas que puedes hacer cuando quieres que las cosas

se aceleren y finalicen.

CÓMO INFLUYE EL ESTRÉS EN LA ATENCIÓN

EXTERNO
FRUSTRADO/ENFADADO
Si vuelve a acercárseme mientras vamos nadando, voy a darle un puñetazo.
DISTRAÍDO
Todo el mundo parece ir tan rápido. Ese tiene una gelatina. Yo no la tengo. ¿Debería tenerla? ¿Dónde está la línea de inicio?
ESTRECHO
ATENCIÓN CONCENTRADA
ANCHO
ANSIOSO
Oh, Dios, lo estoy pasando mal. Esto no es bueno. Esto es un desastre.
CONFUSO
Necesito tener de verdad una buena competición. Mis piernas están pesadas. Tal vez no reduje el entrenamiento lo suficiente. Debería haberme puesto calcetines de compresión. Necesito orinar.
INTERNO

ENTRENAMIENTO DEL CONTROL ATENCIONAL

Hemos determinado que muchos errores mentales nacen de

estar en un canal atencional incorrecto, prestando

demasiada atención a claves irrelevantes para la tarea, y teniendo una mala flexibilidad atencional. La gran pregunta es: ¿Cómo entrenarnos para mejorar en esto? A

continuación, algunas estrategias que puedes aprender.

Estrategia 1: Controla lo controlable

Esto se ha convertido en un trillado estereotipo en el

entrenamiento deportivo, pero es asombroso ver cuántas

personas gastan energía mental y física preocupándose por cosas sobre las que no tienen el control. El clima, la

temperatura del agua, las marcas en el trayecto de la

carrera, lo poco que dormimos la noche anterior, qué

superrivales están aquí, las sesiones clave que nos saltamos la semana pasada, el número de puntos Kona clasificables disponibles, y así sucesivamente. Sin duda, algunas de estas cosas pueden influir en el resultado, pero no podemos

cambiarlas. Así que puedes seguir preocupándote por ellas, pero tendrán un efecto nulo en lo que puedes hacer con

ellas. No pienses en un elefante rosa. Exactamente. Acabas de hacerlo. Esto nos recuerda que si dejamos que nuestra atención divague por factores irrelevantes, negativos o incontrolables, nos distrae de lo que podemos controlar.

Podemos elegir. Tomamos la decisión de controlar lo

controlable. Siempre hay cinco cosas bajo tu control:

1. Tu equipamiento. Asegúrate de que tu equipo

funciona.

2. Tu esfuerzo. Asegúrate de que siempre das todo lo que tienes, dadas las circunstancias.

3. Tu actitud cotidiana. Asegúrate de que eres

positivo, amable, agradecido y respetuoso.

4. Tus ojos. Asegúrate de que solo miras cosas que te mantienen preparado de manera positiva, tanto

táctica como técnicamente.

5. Tus oídos. Asegúrate de que solo escuchas cosas

que te mantienen preparado de manera positiva,

tanto táctica como técnicamente.

No importa nada más. Si eres consciente de que solo

necesitas concentrarte en cosas que están bajo tu control, las competiciones y las sesiones de entrenamiento clave pueden estar relativamente libres de estrés. Echemos un vistazo a cada una de ellas.

Controla tu equipamiento. La probabilidad de tener

un problema mecánico el día de la competición puede

eliminarse casi por completo si la semana anterior

haces una cosa sencilla: haz que un mecánico te

revise la bicicleta (incluyendo las ruedas). Programa esta revisión al menos dos semanas antes para evitar el pánico del último minuto. El día de la competición nunca nades con unas gafas de una marca nueva, ni

con un nuevo traje de baño; no te gustaría darte

cuenta durante el calentamiento de que las gafas

dejan entrar agua o de que el nuevo traje de baño te queda demasiado apretado. Imprime una lista de

comprobación del equipamiento previo a la

competición y pégala en el frigorífico. Mi primer

entrenador de ciclismo no nos dejaba competir con la bicicleta sucia. La mañana de una competición mandó

a casa a dos de mis compañeros porque llegaron con

bicicletas que no estaban limpias. En aquel momento no podíamos entender por qué estaba tan

obsesionado con este requisito. Sin duda servía para desarrollar orgullo y responsabilidad, pero mientras las limpiábamos, también teníamos que prestar

atención a cosas que estaban sueltas, casi rotas o que no funcionaban como debían. Fue una gran lección.

Controla tu esfuerzo. En una competición solo

necesitas un objetivo: dar todo lo que tienes ese día.

Hemos trabajado con cientos de deportistas (desde

competidores por edades hasta olímpicos), y con gran diferencia el lamento más común era que no se

esforzaban lo suficiente, abandonaban o tiraban

mentalmente la toalla cuando las cosas se ponían

duras. Esto corroe la mente de un deportista mucho

más que no alcanzar el podio por cinco segundos.

Finaliza cada competición pensando que no podías

haber hecho más, así evitas los debería y los podría.

Eso es todo lo que te puedes exigir. Siempre. A veces, eso no será suficiente. De hecho, con frecuencia no

será suficiente. Pero esa es la cuestión: es irrelevante si no podías haber hecho más.

Controla tu actitud diaria. Cada mañana sales de la

cama y puedes tomar una decisión sobre tu actitud

para el día. Independientemente de lo profundo que

sea el agujero en el que te encuentras, con qué fuerza tu biología te lleva a ser negativo y desdichado,

cuántas cosas se ponen en tu contra, lo

desagradables que sean las perspectivas, siempre

podrás controlar tu actitud hacia todo ello. Por

supuesto, no estamos hablando de personas que

tengan enfermedades mentales y que experimentan pensamientos y sentimientos tan abrumadores que no

pueden elegir; estamos hablando de personas que

tienen una buena salud mental. Sales de la cama y

tomas una decisión. En el capítulo 13 («No manejo

bien la presión»), hablamos más sobre la importancia de la actitud y cómo centrar la atención en una

mentalidad incluso mayor: la gratitud.

Controla tus ojos y tus oídos. El centro neurálgico de la entrada sensorial son tus ojos. La información

visual entrante es la modalidad sensorial más fiable que tenemos porque se registra directamente en la

retina, y no hay distorsiones (o muy pocas). El

segundo centro neurálgico son tus oídos. Las

entradas auditivas son buenas, pero menos fiables

que las de tus ojos (por ejemplo, a veces es difícil indicar de dónde procede un sonido). Cuando se

combinan la información visual y la auditiva, tu

cerebro chimpancé afronta de repente una arremetida

de información potencialmente amenazadora. Si te

secuestra tu chimpancé, que está siempre en guardia

contra esos pensamientos y sentimientos, la cascada

de pensamientos y sentimientos negativos será

demasiado familiar. Aunque tu cerebro profesor tenga el control y sepas que las mariposas y el corazón

desbocado son un síntoma bien recibido porque

significa que estás listo, controlar lo que miras y lo que escuchas ayuda a mantener tu atención en la

tarea que estás realizando, ayuda a mantenerte

positivo y con autoconfianza, y hace que el cerebro

deje de vagar en un agujero que sabes que es oscuro

y gris. Mira y escucha solo las cosas que te mantienen en calma, preparado y con autoconfianza.

En el coche o de camino a la competición, escucha melodías que te hagan sentir energético e invencible. Crea una lista de música de al menos sesenta minutos que puedas

reproducir en cuanto llegues al sitio de la competición.

Comienza tal vez con música que te dé tranquilidad y

autoconfianza, y después con canciones que te lleven a tu nivel óptimo de intensidad. Si ya estás estimulado, puede que necesites música más relajante; si necesitas elevar la intensidad, reproduce música con más ritmo.

Intenta evitar a los amigos y compañeros que tiendan a

entrar en crisis, porque sin duda te verás afectado por sus problemas. Su falta de preparación no debe convertirse en una emergencia tuya. Velos en la exposición o después de la carrera. Si eres una de esas personas que tiende a entrar en crisis, haz copia de todo y cuida de pedir ayuda a otros deportistas (pregunta a los voluntarios o al equipo de la competición, pero intenta no desanimar a otros deportistas).

Estrategia 2: Desarrolla una rutina precompetición

Somos criaturas de costumbres. Los hábitos y las rutinas son reconfortantes porque liberan ancho de banda mental para dedicarlo a otras cosas. Las rutinas son en especial críticas para los deportistas porque ayudan a permanecer

organizados y en un canal atencional correcto. Una

estrategia esencial para permanecer concentrado de manera óptima el día de la competición (por ejemplo, poder bloquear toda la basura mientras permanecemos abiertos a la

información crítica) consiste en desarrollar una rutina precompetición. Una rutina precompetición no es más que

una serie de acciones para mantener controlados tus nervios, retener la información relevante en la primera línea de tu mente y asegurarte de que haces todo lo que necesitas hacer, y en el orden correcto, a fin de estar preparado para la «batalla» que te espera. Comienza la tuya

en el ejercicio 1. La rutina nos recuerda que tendemos a la constancia. Los elementos clave de una excelente rutina precompetición son:

1. Un programa detallado.

2. Una lista de todas las cosas físicas que debas hacer para estar lo más preparado posible.

3. Cosas que te ayudan a sentirte psicológica y

emocionalmente lo más preparado posible.

4. Espacio para maniobrar a fin de tratar las

circunstancias imprevistas.

Comienza tu rutina el día antes de la competición. Esto incluye preparar el bolso de competición, la bicicleta de competición (si eres ciclista o triatleta), el coche y los tentempiés para después. No podemos dejar de insistir en la importancia de preparar cosas que te hagan sentir psicológica y emocionalmente preparado para la

competición: estructurar tu rutina para incluir cosas que te ayuden a controlar tus oídos y tus ojos. Esto incluye tener

una lista de música que te estimule de camino a la

competición, durante el calentamiento, etcétera. Esto es algo muy individual. Lesley usa música tecno alemana, pero yo prefiero un cuarteto de cuerdas barroco. Otra estrategia es crear pistas que te ayuden a pasar de ser

padre/esposo/cuidador a deportista: la capacidad para

olvidar un rol y transformarte en otro, aunque sea solo durante unas horas.

TU RUTINA PRECOMPETICIÓN

El día antes	
Hora	Tarea

La mañana de la competición	
Hora	Tarea

Para ayudarte a planificar tu rutina precompetición, utiliza la plantilla que ofrecemos aquí. En el estudio de caso del final del capítulo puedes ver cómo desarrollamos una para Mark, un triatleta de élite por grupos de edad (páginas 302-303).

Estrategia 3: Aprender a navegar (canal atencional)

Cuanto mejor seas cambiando de canales atencionales

cuando es necesario, menos probable será que te quedes

bloqueado cuando sientas la presión. Nuestro ejercicio para navegar por el canal se basa en el entrenamiento del cambio atencional empleado en la terapia cognitivo-conductual

(TCC), pero modificada para deportistas.[5] En el ejercicio 3, el objetivo es pasar quince segundos en cada canal antes de cambiar de foco. Al principio, practica este ejercicio en casa.

Por lo general recomendamos practicarlo a la misma hora, en el mismo lugar y durante un período específico, por

ejemplo 2 o 3 minutos. Por esta razón, es un ejercicio ideal para practicar mientras tiene lugar una pausa comercial, viendo la televisión. Una vez que se ha practicado y

aprendido la habilidad, podemos usarla mientras nadamos, montamos en bicicleta o corremos. Puesto que el cambio

rápido de canal también ayuda a acelerar la percepción del tiempo, puede ser una estrategia muy útil para superar

sesiones de entrenamiento largas o rutinarias.

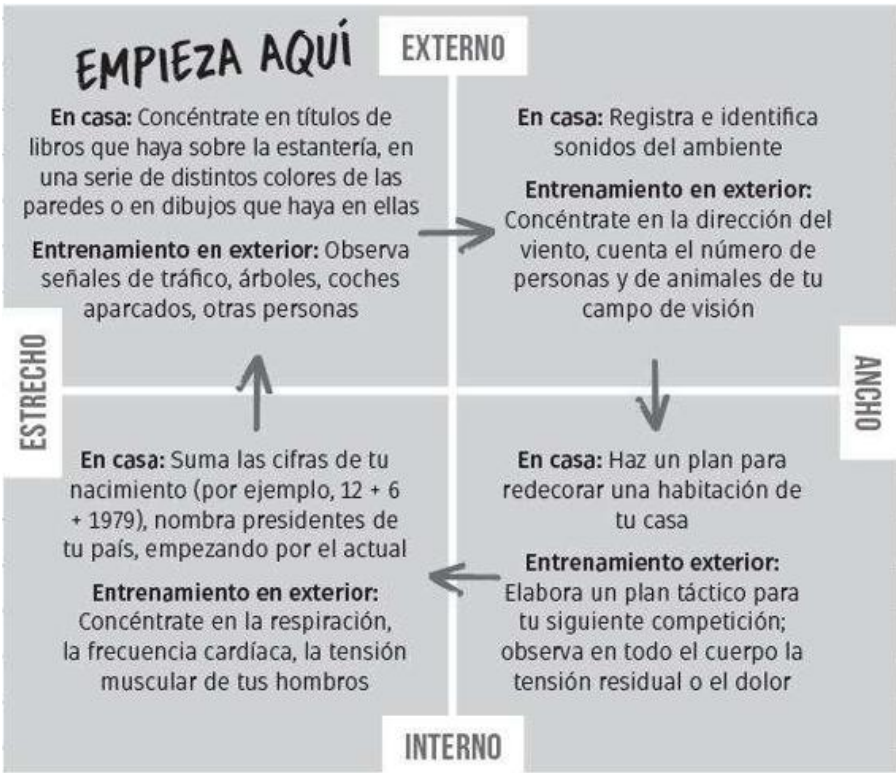
EJERCICIO 2

ENTRENAMIENTO DEL CAMBIO

ATENCIONAL

Desarrolla las pistas de tus canales. Antes de empezar, resulta útil hacer una lista con aquello a lo que piensas atender en cada canal. Hasta que domines este ejercicio, no confíes en «Oh, pensaré en algo», porque pasarás todo el tiempo pensando en qué pensar, o tu mente simplemente empezará a divagar. Necesitamos contenido preprogramado para ayudar a desarrollar tu propio contenido. A

continuación, algunos ejemplos.



Programa una alarma para que suene cada quince segundos.

Para cada período de quince segundos, concéntrate solo en una sola pista de canal de tu plantilla. Cuando suene el tiempo, pasa a la siguiente pista de canal, y así

sucesivamente, hasta que hayas completado 2-3 minutos (o toda una pausa comercial de televisión). Intenta llegar hasta cinco minutos. No te preocupes si consideras esto muy

difícil; lo es. Es mentalmente agotador, pero mejorarás en la tarea y tus habilidades atencionales también mejorarán.

Cuando puedas hacer esto en cinco minutos, empieza a sumar distracciones que intenten llevarte a otro canal. Por ejemplo, mantén la televisión encendida durante el ejercicio o empieza a hacerlo mientras entrenas fuera (suponiendo que sea seguro hacerlo).

Estrategia 4: Discusión con el chimpancé, también

conocida como «entrenamiento de la conciencia

plena»

La última estrategia para ayudar a mejorar el control

atencional es el entrenamiento de la conciencia plena.

Solemos referirnos a él como «discusión con el chimpancé» o

«chimpancé-hipnosis» porque ralentiza la velocidad y la charla frenética del cerebro chimpancé. La conciencia plena se trata también en otros capítulos de este libro, porque ayuda con muchas cosas que importan a los deportistas:

manejar los nervios previos a la competición, incrementar la autoaceptación, reducir la ansiedad por el cuerpo, reducir la reactividad emocional y aumentar la satisfacción por las relaciones, entre otros beneficios.[6] En el contexto del control de la atención, ayuda a los deportistas a prestar estrecha atención a cosas importantes en momentos clave de la competición, y la moderna ciencia del

cerebro ha empezado a demostrar esto.[7] De hecho, la conciencia plena es solo una forma especial de meditación (por eso se suele llamar

meditación de conciencia plena). La práctica de la

meditación incluye cientos de técnicas diseñadas para

descansar la mente o crear una especie de «conciencia sin pensamiento». La mayoría de las veces es una idea difícil para confundir tu mente, y los expertos en el tema parecen empeorar las cosas. Pensemos en la explicación de Dawna Flath, experta en meditación y autora de A Clear Blue Mind: la meditación «es el medio para desentrañar todos los niveles de nosotros mismos, y por fin experimentar el centro de la conciencia interior».[8] ¿Qué significa eso? Yo no tengo ni idea. No obstante, lo importante es que existe un estado de la mente en el que permanecemos agudamente conscientes de las cosas que ocurren a nuestro alrededor (tú estás en el presente), pero no tenemos pensamientos del pasado ni del futuro. Eso es lo que estamos intentando lograr.

Por eso conciencia plena es una expresión que hace que la mayoría de los deportistas naden, monten en bicicleta o corran hasta la salida más cercana. Genera imágenes de

yoguis, música de Enya (Dios mío, no, por favor) y cánticos (permitidos solo en ocasiones especiales). Por nuestra

experiencia, los deportistas son más receptivos al

«entrenamiento de control atencional» de La naranja

mecánica que a la «conciencia plena». Más allá de la

etiqueta, lo que queremos decir es prestar atención a cosas a nuestra voluntad, en el momento presente y sin juzgar.

Cuando prestamos atención a cosas a voluntad, en el

momento presente y sin juzgar, en términos neurológicos ciertas partes del cerebro chimpancé se calman. Cuando tu atención se dirige y se concentra en cosas muy específicas, es como si hipnotizara partes de tu chimpancé (tu amígdala y corteza cingulada anterior), y es menos probable que «empeores» la situación y concluyas que todo se ha ido a la mierda.

En este caso, nos deleitamos al decir «Hay una aplicación para eso».

Hemos pasado años rastreando Googlebox en

busca de recursos para el entrenamiento de la conciencia plena, y la cosa más simple y útil que hemos encontrado es la aplicación Headspace, de Andy Puddicome

(www.headspace.com). Está libre de basura, las funciones básicas se pueden utilizar gratis y a los deportistas les encanta. Nosotros dos la usamos y la recomendamos a todos

nuestros atletas. (Y no, no ganamos ni un euro al

recomendarla.) Descárgala y pruébala, para aprender lo

básico, 10 minutos al día durante 10 días.

SOY RÁPIDO, PERO NO RINDO BIEN

Desarrollar una rutina de rendimiento

MARK ES UN TRIATLETA DE DISTANCIA OLÍMPICA que

por lo general está por debajo de las 2 horas y 10

minutos. Lleva años compitiendo, pero en los dos últimos años más seriamente. En ellos ha terminado

entre los diez mejores de su grupo de edad en los

nacionales. Su objetivo es entrar el año próximo entre los cinco mejores en los nacionales olímpicos. En lo referente a su preparación previa a la competición,

Mark se describe a sí mismo como «un tipo disperso».

En realidad no tiene una rutina en sí misma. En otras palabras, cambia de canales atencionales con mucha

rapidez, pero no de manera estratégica. Tiene cierta tendencia a dejar las cosas para el último minuto, y sus compañeros de competición están cansados de él

porque siempre se le rompe u olvida algo el día de la competición, y se lo pide a ellos. Cuando preguntamos a Mark por qué no tiene un plan detallado, no estaba muy seguro de por qué. Sin embargo, sí dijo que

siempre está ocupado, y que pasar demasiado tiempo

preparándose para una competición le pone más

nervioso. Esto nos indica que cuando se compromete

en tareas de preparación para una competición (por

ejemplo, preparando la bicicleta, empaquetando el

equipo), su atención tiene cierta tendencia a

desplazarse a su interior y a quedar bloqueada, es

probable que en pistas de tareas irrelevantes, como

por ejemplo expectativas, dudas y preocupaciones.

Aunque la procrastinación parece reducir sus nervios, el día de la competición está siempre mal preparado

porque olvida cosas o se pone nervioso. Mark estuvo

de acuerdo en que le desarrolláramos una rutina

precompetición con el objetivo de ayudarle a reducir sus nervios. Le dimos una plantilla para una lista de comprobación de su equipo que podía modificar según

necesitara. Le pedimos que la imprimiera por

duplicado para tener una en el frigorífico y otra bajo la visera del coche.

Pedimos a Mark que nos contara un fin de semana de

competición típico, concentrándose en sus tareas previas a la carrera y en cuándo suele hacerlas. Para minimizar las alteraciones y evitar añadir ansiedad con la propia rutina, es importante desarrollar una rutina en torno a lo que Mark ya hace. Añadimos nuevas tareas, como tentempiés para después de la carrera, y modificamos otras (como hacer el equipaje del coche la noche anterior en lugar de la misma mañana). A continuación, la rutina final de Mark para sus competiciones locales. Observarás que las tareas intentan mantenerle en un foco de atención externo, y le ayudan a pasar a un foco interno para procesar información sobre la competición o relevante para las tareas. Para sus competiciones fuera de la ciudad, tiene una rutina diferente para «el día antes». Cuando imprime esto deja en blanco los tiempos específicos para poder anotarlos según el horario de inicio de la competición. Quedamos a la espera de saber cómo le funciona a Mark esta estrategia durante la próxima temporada.

LISTA DE COMPROBACIÓN DEL EQUIPO

DE MARK

Natación

Traje de baño

2 gafas

2 gorros de natación (el de la competición + mío propio) Toalla de color claro

Traje de neopreno

Bicicleta

Bicicleta

Casco con el número ya pegado

Zapatillas para bicicleta

Calcetines de repuesto

Gafas de sol

Botella de agua + repuesto

Comida

Herramientas: rueda de repuesto, 2 cartuchos de CO_2,

palanca para las ruedas, multiherramienta, tijeras, bridas, cuchillo Stanley, cinta adhesiva

Bomba para inflar

Carrera

Cinturón con el número

Zapatillas para correr

Zapatillas de calentamiento

Otros

Dinero en efectivo

Cinta del reloj para la frecuencia cardíaca

Toalla para pies

Chanclas

Filtro solar

Vaselina, tiritas, polvos de talco, ibuprofeno

Ropa para después de la carrera

Comida de recuperación para después

Bebidas/tentempiés

RUTINA DE COMPETICIÓN DE MARK

El día antes

13.00 Preparar la bolsa de competición.

15.00 Limpiar la bicicleta, revisar cortes en las ruedas, revisar los rodamientos. Poner los números. Pegar dos gelatinas.

16.00 Empaquetar la bolsa de competición y revisar la lista de cosas. Aparcar el coche.

18.00 Preparar la comida para después de la

competición y disponer las cosas para el desayuno.

18.30 Llamar a Bill y/o Andy si compartimos el coche o quedamos antes de la carrera.

19.00 Ver una película motivacional.

21.00 Irme a la cama.

Mañana de la competición

4.30 Despertarme.

4.45 Tomar el desayuno: avena, fruta fresca, yogur,

café, 400-500 mililitros de agua.

5.15 Preparar la bolsa con la comida. Sacar del

frigorífico las botellas para la competición. Preparar la comida posterior a la competición.

5.30 Preparar el equipo de competición, relajarme,

escuchar música, visualizar la competición perfecta.

5.40 Hacer la revisión final de las cosas. Salir hacia el lugar de la competición.

6.00 Llegar al lugar de la competición. Llevar

sudadera con capucha y auriculares (con lista de

música preparada) para evitar distracciones y

controlar los niveles de ansiedad.

6.30 Visualizar el orden y el flujo de cada transición, viéndome a mí mismo pasar tranquila y eficazmente

cada una de ellas.

7.00 Beber 250 mililitros de agua + gelatina y

empezar a calentar (breves carreras e intervalos).

Programar el reloj para la duración exacta del calentamiento.

7.20 Quitarme la sudadera y ponerme el traje de

baño. Ponerme lubricante en el cuello, los tobillos y las muñecas. Última revisión del área de transición.

7.25 Al borde del agua, revisar las boyas y el trayecto óptimo. Preguntar a los socorristas sobre posibles

corrientes.

7.25 Nadar, calentamiento.

7.40 Dirigirme a la salida de natación. Colocarme en la línea de salida, los ojos cerrados. Hacer ejercicio de respiración diafragmática, breve visualización de

inicio perfecto y recordarme las claves para la

natación: «Comienza suavemente», «Seguir pies».

7.45 ¡Hora de comenzar!

1 https://goo.gl/qst3wE.

2 E. E. Smith y J. Jonides, «Storage and Executive Processes in the Frontal Lobes», Science 283, n.º 5408 (12 de marzo de 1999): 1657-1661.

3 M. I. Posner, «Attention: The Mechanisms of Consciousness», Proceedings of the National Academy of

Sciences 91, n.º 16 (2 de agosto de 1994): 7398-7403.

4 R. M. Nideffer, «Test of Attentional and Interpersonal Style», Journal of Personality and Social Psychology 34

(1976): 394-404.

5 A. Wells, Emotional Disorders and Metacognition:

Innovative Cognitive Therapy (Nueva York: John Wiley and Sons, 2000); F. Moen y K. Firing, «Experiences from Attention Training Techniques Among Athletes», Sport Journal (13 de marzo de 2015): 1-17; S. G. Ziegler, «The Effects of

Attentional Shift Training on the Execution of Soccer Skills: A Preliminary Investigation», Journal of Applied Behavioral Analysis 27, n.º 3 (1994): 545-552.

6 A. Moore y P. Malinowski, «Meditation, Mindfulness and Cognitive Flexibility», Conscious Cognition 18, n.º 1 (marzo de 2009): 176-186.

7 D. Birrer y G. Morgan, «Psychological Skills Training as a Way to Enhance an Athlete's Performance in High-Intensity Sports», Scandinavian Journal of Medical Science Sports 20, Suppl. 2 (octubre de 2010): 78-87; L. Haase et al., «A Pilot Study Investigating Changes in Neural Processing After Mindfulness Training in Elite Athletes», Frontiers in Behavioral Neuroscience, 9 (27 de agosto de 2015): 229.

8 D. Flath, A Clear Blue Mind (Bloomington, IN: Balboa Press, 2016).

13

NO MANEJO BIEN LA PRESIÓN

CÓMO SOPORTAR EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS EXPECTATIVAS DEL DÍA DE LA COMPETICIÓN

Un diamante es un trozo de carbón que soportó bien la presión.

HENRY KISSINGER

Elliot es un triatleta de 34 años que sufre de ansiedad crónica precompetición. Antes de las grandes carreras se pone tan nervioso que vomita. Incluso en pequeñas carreras de su ciudad, la experiencia precompetición de Elliot incluye náuseas y diarrea, y se siente como si tuviera tubos pegados a los miembros. Y después llegan las dudas. Una piscina de tamaño olímpico llena de preguntas. «¿Qué sucede si no puedo? ¿Qué sucede si lo echo a perder? ¿Qué pasa si es un desastre total? No me siento preparado. No he hecho suficiente trabajo de velocidad/ritmo. ¡No puedo esperar a que todo haya terminado! ¿Por qué me hago esto a mí mismo? ¡ODIO esto!» A veces se pone literalmente enfermo y vomita antes de comenzar la carrera. Al someter su cuerpo y su mente a este tormento, concluye, no merece la pena volver a hacerlo. Ha leído todas las revistas y blogs de resistencia, ha probado innumerables consejos sobre autocharla positiva, conciencia plena e imágenes mentales, pero todo ello no ha supuesto ninguna diferencia. Parece como si silbase en la oscuridad para fingir que no está asustado. El cerebro chimpancé emocional de Elliot se ha acostumbrado tanto a dar a su cerebro profesor lógico una paliza que este último ha dejado de oponer resistencia. El día de la competición, el chimpancé de Elliot no solo está dirigiendo el show, sino que tiene un compañero totalmente sumiso.

Aunque puede que no experimentes ansiedad del mismo modo o hasta el grado de Elliot, es probable que sientas algo que desearías no sentir. Cuando los atletas nos dicen que no se ponen nerviosos o no tienen pensamientos no deseados, sabemos que están mintiendo o están medicados (o ambas cosas). Todos sentimos algo de ansiedad en respuesta a una amenaza, real o imaginada. Sentir y reaccionar a una amenaza es la defensa primaria del cerebro y el cuerpo contra la muerte, la lesión y los «cortes» psicológicos como el rechazo (¿aún me desean?), la vergüenza (¿estoy haciendo las cosas bien?), la humillación (¿pareceré estúpido?) y la incompetencia (¿soy lo suficientemente bueno?). Incluso cuando no nos jugamos casi nada, es totalmente normal sentir algún nivel de emoción negativa.

Algunos deportistas incluso desean la emoción negativa para rendir al máximo, y si no la sienten lo intentan y la generan. Los psicólogos del deporte se refieren a esto como la

«regulación emocional instrumental» (bueno, es así, ¿verdad?), pero

podrías conocerlo como el tipo que antes de las competiciones busca pelea, se mete en discusiones o se convierte en un completo estúpido. La reacción natural de los compañeros, los familiares y los entrenadores es calmarle, pero eso es lo último que necesita, al menos para un buen rendimiento.[1]

La buena regulación emocional (mejor conocida como manejo del chimpancé) es una piedra angular del hecho de convertirse en un deportista valiente. Por nuestra experiencia, la mayoría de los atletas, tanto aficionados como profesionales, desean un mejor control de los pensamientos y los sentimientos, en especial en determinados momentos. Uno de los mayores mitos es que los deportistas profesionales son inmunes a la mierda que corre por las cabezas del grupo de edad simplemente mortal. Nada está más lejos de la verdad. Yo (Simon) he trabajado con muchos profesionales muy conocidos que se esfuerzan por evitar que se les colapse su mundo interior. La realidad es que durante los momentos estresantes, los cerebros de la mayoría de las personas se parecen a un patio de colegio sin reglas. Los principales personajes están todos allí, excepto que los representan distintas partes de nuestro cerebro: los engreídos y los abusones (amígdala), los tímidos (la corteza prefrontal ventromedial), los empollones (la corteza prefrontal dorsolateral), los niños que se lanzan en defensa de los empollones (corteza órbitofrontal) y una serie de niños que solo intentan pasar un día más sin ser fastidiados, humillados o castigados. El resultado es que las distintas partes del cerebro luchan por el control. Dado que estas «partes»

cerebrales tienen fidelidad a uno de los tres equipos (el chimpancé, el profesor o el computador), quien gana determina cómo manejas el estrés, la ansiedad y la presión.

Como vimos en el capítulo 1, «¡Hola, cerebro!», los pensamientos y sentimientos no deseados son simplemente signos de que tu cerebro profesor (tu yo real) ha sido secuestrado por tu cerebro chimpancé. Tu cerebro chimpancé recibe información de tu cerebro computador a la velocidad de la luz, y está dirigiendo el show. Hay técnicas específicas para ayudar a manejar los síntomas de la ansiedad de la competición y para rendir bien bajo presión. Son críticas en la guerra contra hacérselo en los pantalones. Sin embargo, nunca debemos olvidar que son principalmente antídotos imperfectos y soluciones sin madurar. ¿Por qué? Porque las soluciones a la ansiedad y al manejo de la presión son masajistas del pensamiento, filtros de síntomas y reorganizadores del contexto, cosas que solo reducen las tonterías procedentes de tu chimpancé. No necesariamente hacen que tu chimpancé grite o muerda menos, pero sí ayudan a resistir mejor la

difamación mental. En el momento en que tus defensas bajan, o te encuentras con la guardia bajada, es cuando se lía parda. A continuación, algunos ejemplos de deportistas de mentalidad dura que debido a grietas en su mecanismo de defensa se quedan con la guardia baja:

Me sentía bien, hasta que la vi [«Hannah», la superrival] en la competición. No sabía que ella competía. No estaba en la lista inicial, en Facebook ella no dijo que iba a competir, y sin embargo ahí estaba. Si soy sincera, me hizo caer en picado. Yo había visualizado todas las fases de esa competición, pero ninguna la incluía a ella. Era como si de repente fuera consciente de que iba a competir por el segundo puesto. Así no se puede ganar.

JORDAN, 28, CORREDORA DE CAMPO A TRAVÉS

Estaba decidido a ir a por todas en los nacionales. Tenía una forma estupenda, la preparación era casi perfecta y estaba libre de lesiones. Me sentía confiado, pero al comienzo de la fase de natación me dieron un golpe en las gafas. Otras veces me las he cogido y quitado, pero nunca las he perdido. Eso era lo que había sucedido. Llevo lentillas, así que no quería abrir los ojos por si acaso se me salían. Me puse a gritar y empecé a bucear para intentar encontrarlas. Todo estaba turbio y la gente me golpeaba al pasar.

Entré en pánico. Recuerdo haber pensado: «¡Esto no puede estar ocurriendo!». Quizá si hubiera seguido nadando habría perdido un minuto. En lugar de eso, perdí cinco o seis minutos. La competición había terminado para mí.

ETHAN, 33, TRIATLETA DE DISTANCIA OLÍMPICA

Como explicamos en el capítulo 3, lo más parecido a una bala de plata que tenemos para la ansiedad, el estrés y la presión es una autoconfianza elevada. Cuando la autoconfianza es alta, todo mejora. Te sientes menos ansioso, disfrutas más de las adversidades, te pones objetivos más altos, te esfuerzas más, toleras más dolor procedente del esfuerzo, sientes que controlas más y eres más optimista y entusiasta.

Aunque todo se vaya a la mierda, te sientes menos molesto por ello. Haz todas estas cosas y te encontrarás mejor bajo presión.

No eliminarán todas las trazas de nerviosismo, ni queremos que lo hagan. Como descubrirás en este capítulo, en realidad cierto nivel de nerviosismo te hace más rápido.

Por estas razones, el manejo de la ansiedad y la presión siempre debe emplear un enfoque doble: desarrollar autoconfianza y aprender técnicas para manejar tu loco chimpancé.

Estrés, ansiedad y presión. El diablo está en los detalles A menudo utilizamos palabras como nervios, ansiedad, estrés y sentir presión para referirnos a reacciones cognitivas y somáticas no deseadas ante una amenaza percibida.

Así es como los deportistas podrían describir la experiencia: Aunque estaba en buena forma, no podía olvidar el hecho de que cualquier cosa que no fuese una carrera perfecta no iba a ser suficiente para ganarla.

Me lo estaba haciendo encima. Era la primera vez que asistía a la sesión en grupo. Quería integrarme, pero estaba seguro de que todos me estaban evaluando.

Me recordaban constantemente lo que estaba en juego: «Esta sería la primera medalla olímpica para [país]» y «¡Sabemos que vas a hacerlo!». El apoyo es increíble, pero la expectación te fastidia. Ahí estaba yo, deseando desesperadamente alcanzar la cumbre de mi deporte, y todo lo que quería era que terminara.

Cuando recorrí el trayecto previamente, me quedé en lo alto del punto de entrega, en la línea A, y simplemente me quedé helado. Pensé: «No hay ninguna maldita posibilidad de conseguirlo».

Estaba quieto en la línea de salida y preguntándome qué diablos hacía

allí. Miré a mi alrededor y vi a todos esos corredores tan esbeltos y tan en forma. Me sentí un fraude.

En las bajadas me bloqueo. Me adelantan con tanta facilidad porque todo lo que estoy pensando es «Por favor, no choquen».

Eché una mirada a mi alrededor y me di cuenta de que me iban a atrapar. Quedé aterrorizado.

Me bloqueé por completo porque estaba demasiado nervioso. Todos mis tiempos intermedios iban mal. Había calentado demasiado tiempo y llegué tarde a la línea de salida.

Quería que la tierra me tragara. Era horrible. Una vergonzosa pesadilla.

Sabía que tenía que competir, pero, si soy sincero, estaba esperando una razón para no hacerlo. Cuando deseas estar lesionado sabes que las cosas no van bien.

Ocultas entre estas respuestas hay distintos golpes psicológicos. Es importante que distingamos entre ellos porque influye en cómo gestionarlos. Algunos deportistas se ponen nerviosos porque hay cierta posibilidad de recibir algún daño (o creen que pueden recibirlo); otros no quieren dejar tirados a otros participantes, y a otros les da miedo parecer inútiles (por ejemplo, lentos, en mala forma, sin talento) delante de otros. Algunos están nerviosos porque el resultado puede cambiar sus vidas. Para otros, es una combinación de todo lo dicho. Para entender por qué tenemos estos pensamientos y sentimientos, debemos entender la ciencia del estrés, la ansiedad y la presión.

Amigo, estoy totalmente estresado

Como vimos en el capítulo 1, nuestro cerebro está configurado para protegernos del daño asegurándose de que nuestro cuerpo está preparado. Y por «preparado» queremos decir que hay sistemas fisiológicos destinados a ayudarte a luchar, correr o actuar como un profesional. A esto es a lo que nos referimos como la respuesta «de lucha o huida», o, en jerga científica, la respuesta de estrés. No todo el estrés es malo o negativo. Un poco de estrés puede sentirse incluso como agradable o estimulante, como cuando recibimos el correo electrónico de confirmación de que nos hemos inscrito en nuestro primer Ironman (¡glups!), o estamos esperando una gran «revelación», como abrir un regalo, esperando que publiquen los resultados o anticipando una reunión con personas que nos gustan.

Cuando el estrés es bueno, los científicos suelen llamarlo «eustrés». Sin embargo, los cambios físicos que nacen del estrés, buenos o malos, son iguales. Durante el resto de este capítulo hablaremos principalmente sobre el estrés que tiene lugar en respuesta a una amenaza (es decir, del tipo malo). Veamos qué ocurre en tu cuerpo en la respuesta de estrés.

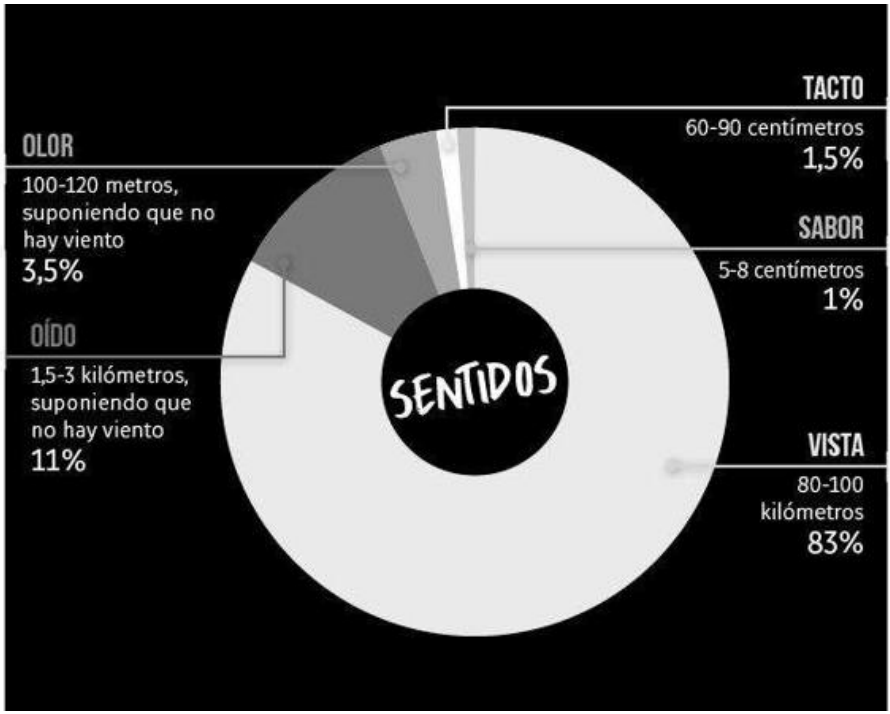
Comienza con el radar sensorial

El estrés comienza con una sensación (ver, oír, oler, tocar, saborear) real o imaginada. Tus cinco sentidos son poderosos sistemas de detección de objetos y actúan en gran medida como un sofisticado radar. Quienes tienen más alcance son los más poderosos y son también los que aportan la mayoría de la información a tu chimpancé. Si tuvieras que puntuar el alcance de detección de cada uno de los sentidos, sabrías exactamente por qué tus ojos y oídos llevan la voz cantante en lo que se refiere a la sensación, tal como se muestra en la tabla «El alcance de tu radar sensorial».

No es de extrañar que, para los deportistas, la mayor fuente de información amenazante proceda de cosas que miramos y escuchamos. Aunque no estemos sintiendo físicamente, imaginando y pensando (o soñando) podemos recrear los sentidos en nuestra cabeza. Por eso con solo pensar en una competición podemos ponernos nerviosos: estamos recreando una sensación, principalmente vemos y oímos en nuestra cabeza la competición. En psicología del deporte usamos en nuestro

provecho el principio de imaginación sensorial: lo llamamos «visualizaciones». Otros órganos sensoriales, como la piel, también ofrecen datos sensoriales amenazantes, pero no son nada en comparación con la información procedente de los ojos. Por supuesto, en algunos deportes se nos niegan muchas visiones, audiciones y olores, y por eso otros sentidos se ven aumentados. Por ejemplo, si eres un triatleta que nada en aguas abiertas, conocerás exactamente la sensación que experimentas cuando algo extraño te choca la pierna, o cuando el agua salada te obliga a detenerte porque tienes arcadas. Más allá de esto, el mayor reto sensorial que debes afrontar como deportista es controlar tus ojos y oídos. Cuanto más mires y escuches claves amenazantes (incluso en tu propia cabeza), más oportunidades darás a tu chimpancé para que pierda los papeles. (Más sobre esto, más adelante.) **El chimpancé es tu jefe de estado mayor**

La información sensorial entrante se envía directamente para ser procesada a tu amígdala (un racimo de células nerviosas con forma de almendra de tu chimpancé). Esto es lo que conocemos como percepción, el primer paso para averiguar lo que significan en realidad los datos sensoriales. Si se recibe alguna señal de agotamiento (es decir, algo se considera un estresor), la amígdala envía un mensaje químico al hipotálamo, el centro de mando de las tropas. En ese caso, las tropas son las glándulas y las hormonas que se aseguran de que estás preparado para luchar o huir. Por ejemplo, el hipotálamo activa la glándula pituitaria, que ordena a tus glándulas adrenales empezar a bombear cortisol, la principal hormona del estrés del cuerpo. Este proceso completo tiene lugar en milisegundos, con demasiada rapidez para que tu lento y vago cerebro profesor pueda entender. A veces experimentamos el proceso subconsciente, que corre a la velocidad de la luz, en forma de «respuesta de sobresalto», la repentina activación del sistema motor que nos arranca del camino del peligro o la amenaza antes de que ni siquiera seamos conscientes de él.



EL ALCANCE DE TU RADAR SENSORIAL

Nota: Las estimaciones científicas de la contribución relativa de los datos sensoriales al procesamiento de la percepción están destinadas a ser imprecisas y defectuosas. Sin embargo, estas estimaciones coinciden con los conocimientos científicos de que disponemos.

La capacidad para asustarnos y prepararnos con rapidez para luchar o huir depende tanto de tu hipotálamo, pituitaria y glándulas adrenales; cuando nos estamos haciendo de vientre, estas tres glándulas actúan como el jefe de estado mayor. Los fisiólogos llaman a esta sagrada trinidad del sistema endocrino el eje hipotalámico-pituitario-adrenal, porque sus funciones están estrechamente interconectadas. Las glándulas adrenales también empiezan a segregar epinefrina (adrenalina) y norepinefrina (noradrenalina). Entre otras cosas, estas hormonas incrementan la frecuencia y fuerza de las contracciones cardíacas, llevan sangre a los músculos, constriñen los vasos sanguíneos, elevan la presión sanguínea y la temperatura corporal, y aceleran el tiempo de reacción. Mientras tanto, el cortisol te asegura

tener disponible mucha glucosa sanguínea como energía inmediata y ayuda a metabolizar los hidratos de carbono, la grasa y la proteína para asegurar que el flujo de energía sigue corriendo. El cortisol también suprime el sistema inmunitario, que en realidad no es necesario para ayudarte a luchar o huir por tu vida. Además, es probable que una respuesta inmunitaria fuerte te haga sentir letárgico y débil, que no son los ingredientes adecuados para transformarte en un luchador MMA con las piernas de Usain Bolt. Críticamente, el cortisol te hace estar en hiperalerta, que odies los riesgos (suprimiendo la testosterona), paranoide y negativo: todos ellos, atributos potenciales para salvar la vida, al menos a corto plazo.[2] Puedes ver por qué nos seguimos refiriendo al chimpancé como una máquina paranoide, reactiva y emocional.

Por supuesto, estarás íntimamente familiarizado con muchas de las respuestas de estrés, porque es probable que las experimentes con frecuencia, en especial si compites en

deportes. Sin embargo, ayuda saber con exactitud para qué son las respuestas específicas, y por qué convierten a tu cuerpo en una máquina de huir y luchar. Esto ofrece también una pista sobre el poder de la interpretación. Puede que sientas que te lo hagas en los pantalones, pero vemos mejorar los vatios por kilogramo. Las etiquetas ganan.

CÓMO RESPONDE EL CUERPO AL ESTRÉS

CÓMO SE SIENTE: La frecuencia cardíaca se acelera. Puede sentirse como si el corazón quisiera salirse del pecho.

Qué está ocurriendo: Un subidón de epinefrina y norepinefrina aumenta la salida cardíaca, incrementando la frecuencia c CÓMO SE SIENTE: La respiración se vuelve más profunda o más rápida. Si pasas tiempo al teléfono, puedes ser acusado d Qué está ocurriendo: Los centros respiratorios del cerebro causan un aumento involuntario en el ritmo respiratorio, lo que CÓMO SE SIENTE: Tienes mariposas en el estómago, o sientes náuseas.

Qué está ocurriendo: La liberación de epinefrina perturba los ácidos y las enzimas de tu estómago, reduce el flujo sanguín CÓMO SE SIENTE: Te sudan las manos... y los pies. Tampoco tu cara tiene un buen aspecto.

Qué está ocurriendo: El sistema nervioso simpático activa las glándulas sudorosas apocrinas de las manos para desencad CÓMO SE SIENTE: Quieres orinar y hacer de vientre. Mucho.

Qué está ocurriendo: Los receptores de estiramiento de la pared del recto se vuelven más sensibles y desencadenan cont CÓMO SE SIENTE: Estás nervioso e inquieto. Puedes sobresaltarte con facilidad.

Qué está ocurriendo: El sistema nervioso simpático está sobreestimulado. Se acelera el tiempo de reacción.

* Por eso respirar en una bolsa de papel funciona para calmarte. Restauras el pH de la

sangre; había suficiente oxígeno en la sangre.

Un enorme problema es que nuestros cerebros modernos no son muy buenos en el acto de distinguir una amenaza real de una amenaza fingida. Recuerda que la respuesta de estrés evolucionó durante millones de años para ayudarnos a tratar con cosas que querían comernos o usarnos como juguetes. Aún experimentamos esta serie de amenazas, pero son pocas y poco frecuentes. Ver surf de competición, llegar a la orilla mientras pensamos en nuestras escasas habilidades de natación tiene un elemento de amenaza real, igual que permanecer sobre un soporte de dos metros con la bicicleta de montaña. Llamamos a esto estrés natural porque, bueno, es una especie de querer vivir de forma natural y no rompernos los huesos. En cambio, la vida moderna nos presenta cosas que en su mayoría solo nos fastidian o asustan, pero que no son amenazantes para la vida. A esto lo llamamos estrés moderno. La respuesta de estrés es idéntica, pero las causas son muy distintas. Casi todas nuestras experiencias de estrés actuales son del tipo moderno. Observar que otros deportistas parecen más esbeltos, más decididos, más en forma y más rápidos que nosotros es una falsa amenaza, como la idea de sentir vergüenza, humillación o incompetencia. En definitiva, desagradable e incómodo. ¿Amenazante para la vida? No.

Pero intenta decirle eso a tu chimpancé. Él no tiene idea de esto y no le importa nada.

Mientras los datos sensoriales amenazantes son procesados por el estado mayor, el cerebro computador está rastreando frenéticamente

los bancos de memoria en busca de ejemplos previos en los que hayas estado en la misma situación amenazante y de pistas, para salir de ella. El problema es que el cerebro chimpancé te ha bañado de cortisol, que aumenta la paranoia y el sesgo atencional que distorsiona hacia lo negativo. El resultado es que ahora el cerebro computador está en connivencia con el cerebro chimpancé ofreciendo muchos ejemplos de por qué es muy probable que todo se vaya a la mierda. Por supuesto, el tú real, el cerebro profesor, en realidad no saca mucho de lo que se dice porque es lento, perezoso y débil. Cuando intentas utilizar tus habilidades de caballero jedi de hechos y lógica («¡Es solo una carrera!», «Simplemente haz lo que puedas; eso es todo lo que puedes pedir»), tu chimpancé se ríe de ti y se sigue portando mal. No es de extrañar que tantos deportistas se sientan inútiles o impotentes para cambiar las cosas. Se encuentran en la jaula con un gorila de 350 kilos con armas químicas. Todo lo que tienen son hechos y lógica, y una desesperada necesidad de dar sentido a todo; es la receta perfecta para un golpe mental.

No estoy solo estresado; ¡estoy ansioso! Espera, ¿no son lo mismo?

Hasta ahora hemos hablado de la respuesta de estrés, una reacción física a una amenaza específica (el estresor), sea real o imaginaria. En prácticamente todos los casos, la amenaza o estresor está causado por una situación externa: una competición, una sesión de entrenamiento clave, una sesión de natación difícil, un pequeño accidente, una discusión, una presentación, una entrevista, falta de dinero, recoger a los niños a tiempo, o lo que sea. En comparación con el estrés, la ansiedad es una experiencia psicológica y física caracterizada por la preocupación, la aprensión, los problemas o el miedo, acompañados por la respuesta física de estrés. Los psicólogos del deporte diferencian entre ansiedad mental o «cognitiva» (aprensión, duda y preocupación) y ansiedad física o «somática» (por ejemplo, las mariposas y la necesidad de hacérnoslo en los pantalones).

Por ahora, consideraremos la ansiedad somática como sinónima de la respuesta física de estrés.

La otra diferencia entre el estrés y la ansiedad es que por lo general el estrés tiene una causa definida, mientras que la fuente de la ansiedad puede ser vaga o desconocida. Sin embargo, cuando los deportistas se

sienten ansiosos por su deporte, es evidente que hay una fuente clara. El deporte. Buf. Si un deportista nos dice que solo se siente ansioso antes de una competición, entonces la fuente es aún más obvia. Pero lo que no está claro es qué cosa exactamente de la competición está causando la ansiedad. ¿La idea de tener que resistir una incomodidad extrema durante más de dos horas? ¿No sentirse preparado?

¿Preocupado por tener una mala carrera? ¿O no querer sentirse avergonzado? ¿O temer decepcionar a otros? ¿Quizá todas estas cosas? Aunque señalar la razón exacta de la ansiedad no es fácil, si queremos manejarla debemos identificarla. Demasiados libros de autoayuda de psicología del deporte han animado a los deportistas a concentrarse en estrategias generales de relajación mientras ignoraban la causa concreta. Por ejemplo, si me siento aterrorizado por sufrir un calambre en el kilómetro 35 de la carrera, es muy probable que hacer una técnica de relajación muscular en la línea de salida y decirme que estoy preparado y listo no me ayudará. Algunos deportistas se preocupan todo el tiempo, sin importar la situación (se le llama rasgo de ansiedad). Los llamamos «aprensivos»

porque no importa de qué estemos hablando; siempre encontrarán algo de lo que preocuparse. Pongamos el caso de Alyssa:

Cuando hablamos sobre el uso de Training Peaks [programa de Internet utilizado para entrenar]: Odio ver sesiones en Training Peaks que son rojas [significa que no se han completado]. Hasta que todas son verdes [completadas], me hacen sentir ansiosa. Aunque algunas de ellas sean de color naranja [parcialmente completadas], lo odio. Hace que me estrese.

Sobre establecer objetivos: A mí no me gusta establecer objetivos. Prefiero simplemente ver adónde me lleva la temporada. Me hace sentir ansiosa pensar que he establecido esos planes concretos. Si están por escrito, es todo un poco permanente. ¿Qué sucede si no lo hago o no puedo? Eso supone mucho estrés para mí.

Cuando habla sobre las próximas vacaciones: No puedo esperar a irme. Hemos reservado habitación en ese tremendo hotel de la playa. ¡Tiene un spa y un menú libre de gluten! Me molesta un poco que no haya piscina de 25 metros. Lo he mirado en Internet

y la más cercana está a treinta minutos. No íbamos a alquilar un coche, pero ahora tenemos que hacerlo. Eso son más gastos. Me he preocupado por ello.

Cuando habla sobre su nuevo cachorro: Si no puedo llegar a tiempo a casa del trabajo, me preocupa que se haya vuelto loco o se haya dedicado a romper algo.

Además, aún no hemos tenido tiempo de llevarle a que le pongan sus inyecciones.

Resulta agotador hablar con Alyssa, pero lo peor es que para Alyssa experimentar continuamente este nivel de preocupación es incluso más agotador. Los aprensivos son también más propensos a la ansiedad secundaria, o preocuparse por el hecho de que se estén preocupando. Sí, lo ven desde todos los lados.

Por qué nos preocupamos

Una de las razones por las que nos preocupamos es porque podemos. El cerebro humano ha desarrollado una corteza frontal muy sofisticada (profesor) que tiene un superpoder: la capacidad de «imaginar». Una imaginación es la capacidad de viajar mentalmente en el tiempo. Somos una de las pocas especies capaces de hacer esto. El viaje mental en el tiempo es la capacidad para introducirnos en el pasado o el futuro e imaginar (re)vivirlo. En el futuro imaginario, somos capaces de desarrollar escenarios y resultados, así como las reacciones emocionales que generan estos acontecimientos imaginados. En la mayoría de las circunstancias, esto no es un problema. Utilizamos esta habilidad para resolver problemas, fantasear y soñar despiertos, sopesar pensamientos abstractos y averiguar cómo queremos que sea nuestra vida. Pero esta misma habilidad es también un caldo de cultivo para la ansiedad y la preocupación.

Como vimos en el capítulo 1, hay una línea caliente que conecta el cerebro chimpancé con el cerebro profesor. Es un tracto fibroso de 4 a 5 centímetros llamado fascículo uncinado (página 13). Es literalmente

donde colisionan lo sensato y lo estúpido.[3] Debido a sus armas químicas, tu chimpancé emocional y paranoide puede influir directamente en tu profesor racional y lógico, y empieza a generar algo de pensamiento para ti. Es como dar las llaves a un conductor borracho y esperar lo mejor, excepto que tú también estás en los asientos de atrás. Tu chimpancé está dirigiendo esta sofisticada pieza de equipamiento —tu corteza frontal— capaz de imaginar, proyectar y recrear material que no es real. Y tu chimpancé tiene una agenda: maximizar la probabilidad de que coincidan sus deseos e impulsos primitivos, y protegerte del daño físico y psicológico (amenazas al ego, poder, competencia, reconocimiento, etcétera). No es de extrañar que en la cabeza de algunos deportistas toda la basura se independice. Sin embargo, puesto que en la actualidad rara vez los estresores suponen una amenaza física para la vida, la mayoría de los estresores que tu chimpancé procesa son amenazas para tu mundo psicológico. Cuando tu chimpancé piensa que tus necesidades psicológicas se ven amenazadas —abriéndote a la vergüenza, humillación e incompetencia potenciales—, intenta convencerte de evitarlos a toda costa aportándote sentimientos e impresiones muy fuertes. Después de todo, la evolución nos ha dado emoción para ayudar a forzar la toma de decisiones.

Cómo manejamos la preocupación

Los psicólogos categorizamos las estrategias que la gente utiliza para resistir el estrés en uno de dos tipos o «estilos». El primero se llama afrontamiento centrado en problemas, y hace referencia a las estrategias que manejan el estrés buscando formas prácticas de eliminar o reducir el estresor. Aquí intervienes inmediatamente después de la causa reuniendo información, estableciendo objetivos, usando el manejo del tiempo y resolviendo problemas. Si te sientes estresado por nadar en aguas salvajes, una estrategia de afrontamiento basada en el problema sería practicar más en aguas abiertas y aprender nuevas técnicas para superar las olas y dividir la táctica en partes. El segundo estilo de afrontamiento se llama afrontamiento centrado en la emoción e incluye intentar reducir y manejar la intensidad de las emociones que causan el estrés. Aquí el objetivo son las consecuencias emocionales del estrés. En el caso de ansiedad por nadar en aguas salvajes, una estrategia de manejo de las emociones sería que mientras esperas para entrar en el agua hagas un poco de respiración diafragmática y visualización. Algunas estrategias de

manejo de las emociones son muy comunes, pero una mala idea puede darte aún más problemas: beber más, comer más, comprar más y apostar más. Sin embargo, el afrontamiento basado en las buenas emociones incluye cosas como la autocharla, la reestructuración, la relajación y la meditación y, sí, incluso la evitación. En realidad, la mayoría de nosotros usamos ambos tipos de afrontamiento porque son eficaces. Sin embargo, algunos deportistas tienen problemas para afrontar el estrés porque no utilizan ambos métodos. Se bloquean al intentar utilizar un único enfoque cuando se necesitan ambos para ganar la guerra a los nervios.

Deportista: Estoy muy nervioso por mi primer medio maratón. Utilizo mantras para mantenerme positivo y creo que el entrenamiento de conciencia plena funciona, pero estoy verdaderamente nervioso por todo ello.

Simon: ¿Has corrido antes 20 kilómetros?

Deportista: No.

Simon: Bueno, empecemos por ahí.

Por desgracia, las mujeres son mucho más propensas a la ansiedad y la preocupación que los varones. Aunque la ciencia no es concluyente en lo relativo a las diferencias sexuales en la anatomía del cerebro, las mujeres tienden a tener una mayor activación de la amígdala en respuesta a los estímulos emocionales negativos, lo que significa que en presencia de otras claves, es más probable que las observen y reaccionen con más fuerza.[4]

Esta puede ser una razón por la que los trastornos de depresión y ansiedad son más comunes en mujeres (la ansiedad es dos veces más común en las mujeres que en los varones). La investigación también sugiere que las mujeres tienden a saber concentrarse en la emoción, mientras que los varones tienden a preocuparse por el problema.[5] Las mujeres también tienen más probabilidad de admitir sentirse ansiosas

y buscar ayuda por ello. Como entrenadores, vemos esto casi a diario. Es posible que las deportistas digan más que los varones que están estresadas o ansiosas, y piden ayuda para tratarlo.

Lo que nos lleva a la diferencia entre presión y estrés Antes de que introduzcamos estrategias detalladas para ayudarte a resistir el estrés y la ansiedad, debemos añadir un último concepto a la mezcla, porque surge una y otra vez cuando hablamos con deportistas reales: presión. Presión por rendir; no decepcionar a un entrenador; mostrar que todo el tiempo, esfuerzo y dinero merecieron la pena; finalizar la temporada entre los diez primeros; conseguir un nuevo patrocinador para la bicicleta; hacerlo bien cuando toda la familia viene a verte competir; repetir el gran rendimiento del año anterior (como te dirá cualquier múltiple campeón del mundo, cuanto más ganes, más difícil se pone). La presión se ha convertido en una palabra como tremendo: se usa tanto que ha perdido gran parte de su significado. Todo el mundo nos dice que está bajo de forma, sintiéndola o intentando resistir. Y nosotros lo llamamos «pamplinas». Este lamento no trata solo de semántica: un malenten-dido fundamental de lo que es la presión y de lo que en realidad está en juego. Que por lo general consiste en fastidiarse.

Cuando un deportista acude a nosotros pidiendo ayuda para rendir mejor bajo presión, lo primero que hacemos es averiguar si en verdad rinde por debajo de su nivel. Esto podría ser algo estúpido —después de todo, si te lo haces en los pantalones, es probable que sea porque hay algo en juego—, pero saber con exactitud por qué tener estos sentimientos tiene consecuencias fundamentales para hacer algo sobre ello. Entonces, ¿qué es exactamente la presión? Creo que todos podemos ponernos de acuerdo en que competir en los Juegos Olímpicos conlleva presión; tener una importante entrevista de trabajo conlleva presión; hacer un examen importante conlleva presión;, incluso una primera cita conlleva presión. ¿Qué tienen en común estas situaciones? ¿Una gran ocasión? ¿Algo en juego? ¿Un reto? ¿Qué te parece hacer cinco esprines consecutivos de 400 metros en 75

segundos cada uno? ¿Eso es presión? ¿O conseguir un nuevo récord local en escalada?

¿Qué tal competir en tus primeros 10 000 después de volver de una lesión? Es evidente que hay diferencias entre estos escenarios, pero tal vez no sean obvias.

La presión tiene lugar cuando recuerdas que serás juzgado y evaluado, que hay cierto grado de incertidumbre sobre el resultado, que lo que estás a punto de hacer es importante, que te verás obligado a competir de algún modo con otros, y que tienes expectativas concretas sobre cómo quieres rendir. En otras palabras, la presión aparece cuando las cosas también importan realmente en el exterior.[6] Estos cinco elementos fundamentales configuran el ADN de la presión. En inglés llamamos juice, judged, uncertainty, important, competition y expectations, es decir, 'juicio', 'incertidumbre', 'importancia', 'competición' y 'expectativa'] a la presión no solo porque es un acrónimo ideal, sino porque es una rápida prueba para determinar si de verdad estás sometido a ella, y, si lo estás, sirve como recordatorio de que si decides beberlo —lo que conlleva aceptar y concentrarte en los ingredientes—, entonces es prácticamente cierto que sucumbirás a ella. Completa el ejercicio ([0-9]+) para saber si pasas la prueba del jugo de la presión.

CRITERIOS/DESCRIPCIÓN	DEFINITIVAMENTE NO		BUENO, ALGO ASÍ		DEFINITIVAMENTE SÍ
Juicio. Soy responsable del rendimiento y seré juzgado por otros. (Ofrece ejemplos de quiénes te juzgarán.)	1	2	3	4	5
Incertidumbre. No tengo idea de cómo rendiré.	1	2	3	4	5
Importancia. Esta competición o prueba es muy importante.	1	2	3	4	5
Competición. Competiré contra otros, y nuestros rendimientos se puntuarán.	1	2	3	4	5
Expectativa. Tengo una idea clara de cuál quiero que sea el resultado.	1	2	3	4	5

LA PRUEBA DE LA PRESIÓN

La prueba de la presión está pensada para ayudarte a averiguar si de verdad estás bajo presión o si solamente te has convencido de que lo estás. Para una competición o prueba venideras que te estén estresando, contesta las siguientes preguntas y suma las respuestas.

Puntuando la prueba de presión

Suma las respuestas a cada pregunta para generar una puntuación de presión.

5-10: Oh, por favor. Eso no es presión.

11-19: Cálmate de una vez. Es solo estrés.

20-25: Sí, te encuentras bajo presión. Apuesta a que puedes sentirla oprimiéndote los globos oculares.

Jugo de la presión

Juicio. Eres responsable del rendimiento y serás juzgado por personas específicas. El juicio conlleva cierto riesgo de vergüenza, humillación, incompetencia y rechazo, todo lo cual implica regiones del cerebro que procesan el dolor social. La presión real tiene lugar cuando en lugar de internalizado o imaginado, el juicio es externo y específico. Aunque podría ser cierto que te riñes a ti mismo por fallar, que si fracasas tu hermana no te mirará, o que Jenny hablará mal de tu rendimiento, estos juicios son altamente subjetivos, imposibles de validar y a menudo mezclados con otros factores (bagaje) muy poco relacionados con el rendimiento en sí mismo (por ejemplo, proyecciones de la autovalía, resentimiento y envidia).

Incertidumbre. No sabes lo bien que lo harás ni cuál será el resultado. No siempre esto se refiere a la incertidumbre sobre el resultado de la prueba o la competición en sí mismas. La incertidumbre también se extiende a tu forma física o a tu preocupación sobre tu capacidad de respuesta física (sobre heridas, calambres, etc.), así como incertidumbre sobre la integridad de tu equipamiento, la competencia de tus compañeros o equipo de asistencia, o tu inclusión en un equipo (para un ejemplo sobre cómo la incertidumbre es mal utilizada por los entrenadores como una herramienta motivacional, véase la siguiente alerta para empollones, página 329).

Importancia. La competición o prueba es muy importante para ti. Por supuesto, las puntuaciones de importancia tienen más credibilidad cuando son validadas externamente. Por ejemplo, puedo convencerme de que mi próxima prueba es el acontecimiento más importante hasta la fecha del calendario de la temporada, pero es improbable que la mayoría de los demás,

incluido mi entrenador, estén de acuerdo. Para validar la importancia, pregúntate a ti mismo si otras personas bien informadas considerarían importante esta misma prueba, competición o situación. Si no, ¿por qué no?

Competición. Estás compitiendo contra otras personas con las cuales se te comparará. No necesariamente la competición hace referencia a carreras o

pruebas organizadas, pero debe estar claro y sin ambigüedad la evidencia de tu rendimiento en relación con el de otra persona y un acuerdo general entre los participantes de que están compitiendo. Por eso tu club local de carreras (también conocido

como el «campeonato mundial de los sábados») puede seguir añadiendo presión competitiva aunque solo estés esprintando de acuerdo con señales de tráfico.

Expectativas. Tienes alguna idea o referencia sobre el resultado deseado. Las expectativas pueden ser autoimpuestas o prescritas por otras personas. Por ejemplo, podrías decidir que solo serás feliz si corres la media maratón del próximo mes en menos de dos horas, o si terminas entre los cinco primeros de tu grupo de edad. Aunque en principio no tengas expectativas, se te pueden imponer: «Esta sería la primera medalla olímpica para [país]. ¡Sabemos que lo harás!».

Por error, algunos deportistas procuran manejar su estrés ante competiciones mayores intentando redefinir la presión. «Oh, es solo otra carrera» (no, no lo es). «A nadie le importa cómo lo haga» (sí, les importa). Y «todo lo que importa es que lo haga lo mejor posible» (no, debes subirte al podio si quieres que continúe tu patrocinio). A la inversa, otros deportistas aceptan de manera automática su respuesta de estrés porque están convencidos de que la presión es real: «Esta carrera importa de verdad» (no, no importa).

«Todo el mundo me está mirando» (no, no lo hacen). «Si no consigo subir al podio, todo estará arruinado» (no, no lo estará). Cuando tu mente y tu cuerpo se descontrolan con la idea de tener que conservar el liderato en las series del campeonato local, podrías convencerte a ti mismo de que estás bajo presión, pero no lo estás. Estás experimentando estrés. Esto es importante porque la presión real, o tomar el estrés por presión, puede obligarte a hacer cosas estúpidas. Tu cerebro chimpancé está intentando convencer a tu cerebro profesor de que las circunstancias son tan importantes que debes hacer más para salvar la situación. Quizá hagas un esfuerzo a pesar de estar lesionado, sobreentrenes o no

comas lo suficiente. Algunos deportistas simplemente hacen trampas utilizando drogas para mejorar el rendimiento o solicitando una exención para uso terapéutico con una justificación bastante dudosa. Empezamos a sentirnos directamente responsables por todo, incluidos los acontecimientos externos, como por ejemplo cómo rinden, nos juzgan o nos evalúan otros. Esta mentalidad nos convierte en muy vulnerables para cambiar nuestra atención, y con ello nuestro plan de juego. No es que la realidad objetiva de una situación de presión real no importe (¡sí importa!); sucede que conocer este hecho es irrelevante para tener el trabajo hecho. Todo lo que puedes hacer es manejar la respuesta de estrés y concentrarte en realizar la habilidad lo mejor y con la mayor rapidez que puedas. Cuando el alcance de lo que tienes que resistir es la respuesta de estrés (es decir, en realidad no estás bajo presión), la tarea se convierte en más ligera y hay menos desorden mental.

Incertidumbre frente a decepción. Lo que nos dice la ciencia sobre el hecho de esconder noticias importantes MUCHOS ENTRENADORES Y PERSONAL DEL EQUIPO DE SELECCIÓN tienen la impresión de que mantener a los deportistas alejados de las decisiones del equipo de selección los conserva «hambrientos». Se supone que no conocer nuestro futuro es motivador, lo cual siempre obliga a indagar para dar lo mejor y demostrar nuestra valía. Sin embargo, la ciencia sugiere que nada está más lejos de la verdad. No hay nada malo en tener que demostrar la propia valía o tener que luchar por una plaza en alguna competición importante para la que faltan meses. Después de todo, la «forma actual» es un componente clave de cualquier buena política de selección. Sin embargo, vivir con una incertidumbre crónica constituye un elemento de presión y segrega una respuesta de cortisol más fuerte que vivir con decepción (como, por ejemplo, si nos dicen que no estamos en la lista inicial para la carrera). Cuando se extienden los períodos de incertidumbre, la exposición al cortisol es mayor, lo cual en realidad socava la capacidad del cuerpo para rendir de forma óptima. Se suprime la función inmunitaria, aumenta la aversión al riesgo, el sesgo atencional, la negatividad, y empeora la percepción del esfuerzo (todo parece más difícil). De hecho, estamos generando las condiciones para un mal rendimiento, incluso en deportistas con mayores probabilidades de ganarse un lugar.

Improvisa la carrera para todos bajo los auspicios de un campo de entrenamiento de formación de equipos, y tendrás una olla a presión de conflictos interpersonales. No te sorprendas si la gente se vuelve más egoísta, propensa a los chismes e inclinada a ocultar las lesiones. En cambio, las consecuencias de la decepción son de corta duración: la gente las supera con rapidez. La evidencia sugiere que la decepción puede incluso fortalecer la motivación a largo plazo; es probable que se deba a que mejora la introspección y refuerza el impulso a evitar el rechazo y el hecho de subestimar a otros. La conclusión es que decir a los deportistas que se les ha seleccionado mientras se indica que conforme se acerca la competición podrían no serlo es una estrategia mucho mejor, psicológicamente hablando, que tomar decisiones días antes de que deban empezar a hacer las maletas. Sí, no hagas eso.

Sea como fuere, la presión es un fastidio. Pero debemos afrontarla para sobrevivir y prosperar. Genera importantes cambios físicos en el cerebro que producen resiliencia, y es la forma en que la naturaleza maneja a la manada. Simplemente cuando no exista no te la inventes, a menos que quieras poner a prueba de forma deliberada tu capacidad para manejar la presión.

Cómo contribuye tu cerebro profesor a la presión. La ciencia de pensar en exceso Ahora que sabemos qué elementos deben estar presentes para crear presión, lo que hagamos con esta información predice si sucumbiremos a ella. ¿Por qué? Porque los actos de pensar y de hacer están controlados por partes diferentes del cerebro. En el cerebro profesor hay una función llamada memoria operativa. Es responsable de recoger, procesar y manipular información temporal. Se la suele llamar potencia cognitiva o bloc de notas mental porque es el modo en que se resuelven las cosas. Cuando calculas el 20 por ciento de 120, estás utilizando tu memoria operativa. Cuando durante la natación de estilo libre te concentras en una brazada con los codos altos, estás utilizando la memoria operativa.

De hecho, siempre que te estés concentrado en tu técnica deportiva te estás basando en la memoria operativa, porque tienes que pensar de manera consciente en lo que estás haciendo. La memoria operativa es realmente inteligente, pero también es muy lenta y tiene una capacidad limitada.

En cambio, la memoria procedimental (a menudo llamada memoria

implícita) es responsable de tareas que no requieren pensar constantemente. Gracias a la memoria procedimental puedes conducir un coche mientras piensas en lo que hay en tu frigorífico.

Es también donde residen los hábitos y las rutinas. Cuando no te estás concentrando en la técnica, la ejecución de las acciones de nadar, correr y montar en bicicleta reside en la memoria procedimental. La memoria procedimental es rápida, suave y automática. No es de extrañar que viva en el cerebro chimpancé (y el cerebelo). Cuanta más experiencia tengas en una habilidad, más la controla la memoria procedimental. Por eso no siempre los antiguos deportistas profesionales son buenos entrenadores. Enseñar una técnica es el arte de transformar las tareas de la memoria procedimental en memoria operativa, donde pueden ser diseccionadas, articuladas y comunicadas a otros. Hacerlo bien es realmente difícil.

Queremos que el mayor número posible de capacidades residan en la memoria procedimental, porque eso significa que podemos utilizar nuestro valioso ancho de banda mental para otras cosas, como pensar o aprender nuevas habilidades. Sin embargo, bajo presión, tu potencia cognitiva y ancho de banda mental libre pueden utilizarse para...

¿adivinas qué? ¡Preocuparse y rumiar! Bajo presión solemos preocuparnos por los elementos técnicos de una habilidad, porque el «jugo» nos recuerda que debemos hacer las cosas bien y no fastidiarla. Utilizar la memoria operativa para una habilidad propia de la memoria procedimental puede ser la receta para un desastre. Intenta correr a toda velocidad mientras, al mismo tiempo, te concentras intencionadamente en la posición de los pies al golpear, en el tiempo de contacto con el suelo y en la oscilación vertical. No puedes hacerlo. Si alguna vez has intentado incorporar a la vez todos los consejos de tu entrenador de natación, habrás ido más lento, no más rápido. Todo se viene abajo. No porque de repente seas un mal nadador, sino porque estás intentando utilizar la memoria operativa para hacer una tarea de la memoria procedimental. Esto es lo que causa la «asfixia» en el deporte: intentas controlar habilidades y acciones rutinarias con tu memoria operativa, en lugar de con tu memoria procedimental.[7] Uno de los trucos para manejar la presión es intentar desconectar la memoria operativa y dejar que la memoria procedimental haga su trabajo. No es una coincidencia que muchos deportistas de resistencia de élite sean tan tontos como postes o notablemente inteligentes. Los tontos no tienen mucho que desconectar, y los superinteligentes han desarrollado el talento metacognitivo de hacer el cambio a voluntad.

Sucumbir a la presión

El profesor británico Andy Lane, psicólogo del deporte, sugiere que los deportistas sienten la presión cuando hacen mal su trabajo. Para entender lo que quiere decir, prueba a contestar esta pregunta:

Para cualquier competición o prueba determinada, ¿cuál es tu única tarea como deportista de resistencia?[8]

Sucumbes a la presión cuando te concentras en las cosas equivocadas, cuando uno o más ingredientes del «jugo» de la presión se introducen en la memoria operativa. Son cosas erróneas en las que concentrarse porque no son tu trabajo como deportista. El jugo de la presión es una mezcla de factores del resultado y cosas que no están bajo tu control. Esto no significa que los resultados no sean importantes, que los patrocinadores o los contratos no importen, o que los podios sean irrelevantes; es solo que no son tu trabajo como deportista. Si participas en los campeonatos mundiales de triatlón, la tarea que tienes por delante no es distinta que en el comienzo de tu competición local: aún tienes que nadar, montar en bicicleta y correr; estar pendiente de las transiciones, la alimentación y el ritmo; y cometer la menor cantidad posible de errores. Esto no significa que la situación o contexto sean los mismos (es evidente que en una gran competición o prueba no lo son), pero la tarea que hay por delante es idéntica. El secreto para obtener el mejor resultado es concentrarse al ciento por ciento en desarrollar un proceso. Esto no solo es aplicable al deporte. Es una lección importante para la vida.

Sea como fuere que llames al proceso, el hacer o el viaje, lo mejor que puedes hacer para manejar la presión —a fin de tener una autoconfianza tremenda— es concentrarte solo en las COSAS QUE GENERAN GRANDES RESULTADOS, no en el resultado en sí mismo.

Por supuesto, esto es más fácil de decir que de hacer, pero de eso trata el resto del capítulo.

Entonces, ¿estoy realmente bajo presión?

Es importante saber si realmente estás bajo presión o si solo se trata de estrés. Esto tiene consecuencias importantes para lo que hagas sobre ello. Si te has convencido de que estás bajo presión cuando no lo estás, entonces te beneficiarás de ejercicios que te ayuden a mantener la perspectiva y a manejar la ansiedad y el estrés (establecer objetivos; relajarse física y mentalmente; y depurar, afrontar y distraer al chimpancé). Si estás intentando convencerte de que no estás bajo presión cuando lo estás, te beneficiarás de ejercicios que te ayuden a concentrarte en el proceso de rendir bien bajo presión. Lo último que queremos hacer es sabotear nuestro propio rendimiento para reducir la presión o explicar un mal resultado. Es probable que sientas que ocurre eso. Puede manifestarse como no estar preparado, cambiar el objetivo en el último minuto, estar satisfecho con solo presentarse o fingir una lesión o enfermedad.

ESTRATEGIAS PARA AYUDARTE A MANEJAR EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LA PRESIÓN

Durante años supusimos que el estrés, la ansiedad y la presión estaban mejor manejados por estrategias que buscaban controlar o erradicar síntomas: prohibir pensamientos negativos, liberarse de las dudas y rezumar solo positividad. En otras palabras, nos basamos en un modelo de manejo mediante supresión emocional. Resulta que esto no solo es una tontería en términos científicos, sino totalmente falto de realismo. Falla desde el punto de vista teórico porque intenta utilizar una estrategia de afrontamiento centrada en el problema dentro de un dominio centrado en la emoción, olvidando que el cerebro humano está configurado para gritar y aullar cuando se ve amenazado. Falla en el aspecto clínico porque desafía lo que sabemos que funciona para ayudar a la gente a manejar la ansiedad. Por último, falla en la práctica porque no hemos conocido a una sola persona que sea capaz de hacerlo.

Nuestro enfoque para ayudar a los deportistas a manejar mejor el estrés, la ansiedad y la presión consiste en utilizar una combinación de habilidades de profesor jedi (afrontamiento centrado en el problema)

y estrategias de discusión del chimpancé (afrontamiento centrado en la emoción). Las doce estrategias aquí descritas son lo que hemos descubierto como las técnicas más eficaces para ayudar a todos los deportistas (desde principiantes hasta campeones olímpicos) a manejar mejor el estrés, la ansiedad y la presión. Es muy fácil sentirse abrumado por doce cosas que podrías hacer para ayudar. Y si eres un aprensivo (rasgo de ansiedad), lo más probable es que pienses que hacer todas estas cosas solo se sumará a tu ansiedad. Al cerebro humano también le gustan las cosas en pequeños trozos, por lo que recomendamos un enfoque simple.

Utilizando la tabla de debajo, elige una habilidad de profesor jedi y una estrategia de discusión de chimpancé que te comprometerás a aprender y practicar durante una semana. Te recomendamos que comiences en la parte superior de cada lista porque son jerárquicas y se basan las unas en las otras. Después de una semana aprendiendo y practicando dos habilidades, añade otras dos, pero intenta crear hábitos a partir de las dos anteriores utilizando la técnica de desencadenante-ritual-recompensa descrita en el capítulo 14. Si consideras alguna técnica particular inútil o simplemente ridícula, abandónala..., pero debes saber que es completamente normal esforzarse o en ocasiones sentirse un poco desconcertado. Después de todo, tu cerebro es una criatura de confort y hábitos que con toda probabilidad reaccionará de manera negativa a algo que se le pide hacer que parece diferente o extraño. Antes de que tires la toalla, comprométete a hacer al menos una semana de práctica. Por nuestra experiencia, cuanto más fuerte sea la reacción adversa para practicar una estrategia determinada, más probable es que puedas beneficiarte de ella. Elige una de cada columna.

HABILIDADES DE PROFESOR JEDI (estrategias de afrontamiento basadas en el problema) 1. Manejo sensorial 2. Establecimiento de objetivos 3. Manejo del tiempo 4. Desarrollo de habilidades 5. Entrenamiento de

Algunas de estas habilidades y estrategias se tratan en otras partes de este libro. Para ahorrarte la repetición, te indicaremos el capítulo apropiado.

Habilidades de profesor jedi

Habilidad 1: Manejo sensorial

Cuando se combinan datos visuales y auditivos, tus cerebros chimpancé y ordenador se unen para proyectar todo tipo de tonterías emocionales paranoicas, con el objeto de convencerte de que se encuentra cerca un golpe humillante. El manejo sensorial consiste simplemente en reducir la cantidad de datos de amenaza sensorial enviados a tu chimpancé. Haces esto controlando los oídos y los ojos. Lo primero que decimos a los deportistas ansiosos es que se compren una sudadera con capucha, unos auriculares y unas gafas de sol. La forma en que Michael Phelps pasa la última hora antes de una competición importante es una clase maestra sobre el modo de controlar los ojos y los oídos. Observa cómo actúa y adónde mira cuando sale hacia el borde de la piscina. Intenta evitar el contacto visual directo con nadie ni nada que desencadene el más ligero miedo, y canta melodías que te ayuden a sentirte con energías e invencible. Lesley prepara una lista de música especial para cada competición importante, y durante las transiciones se la puede ver divagar disfrutando un acontecimiento privado en su propia cabeza. Siempre empieza con música tecno alemana, que, si nunca la has experimentado, es el equivalente auditivo a presionar destornilladores sobre tus ojos mientras tragas un litro de lejía. La conclusión es que la música funciona para cambiar tu estado emocional, porque elimina las sensaciones de las pistas amenazantes y ayuda a desconectar la memoria operativa, el bloc de notas del cerebro para rumiar y tener autocharlas negativas. No esperes a una competición para comprobar tu nueva estrategia de manejo sensorial; debes practicarla durante el entrenamiento. Si te sientes un poco autoconsciente o no quieres parecerte a Darth Maul, prueba a añadir un escudo sensorial cada vez, hasta que la gente deje de mirar, aunque tú no deberías saber quién está mirando porque no estás entablando contacto visual, ¿recuerdas?

Habilidad 2: Establecimiento de objetivos

Establecemos objetivos para iniciar y encauzar tu motivación. Es también una excelente estrategia de manejo del estrés porque combate

la sensación de no estar preparado, abrumado y apresurado. Cuando utilizamos el establecimiento de objetivos para reducir la ansiedad, asegúrate de que lograr el objetivo en realidad reducirá tu ansiedad. Acuérdate de asegurarte de que tus objetivos son más INTELIGENTES que los de cualquier otro. Por ejemplo, a continuación explicamos cómo utilizarlo para tratar la persistente sensación de hacértelo en los pantalones, «Estoy tan nervioso que no podré completar la distancia». (En este ejemplo es una media maratón.)

CONFIGURAR MEJORES OBJETIVOS

ESPECÍFICO: Sé preciso. Piensa qué y dónde.

Primer intento de escribir un objetivo: Haz al menos dos carreras largas antes de la competición.

MEDIBLE: Piensa en reglas, alarmas, balanzas, reloj con GPS. Material que sirva para medir cosas.

Primer intento de escribir un objetivo: Completar una carrera larga a ritmo de media maratón.

ALCANZABLE: El punto óptimo oscila entre demasiado fácil y demasiado duro. Intenta conseguir un 70-80 por ciento de p Primer intento de escribir un objetivo: Simplemente finalizar 21 kilómetros (demasiado fácil). Correr la distancia a ritmo d RELEVANTE: Conseguir el objetivo tiene que reducir el estrés, la ansiedad o la preocupación.

Primer intento de escribir un objetivo: Asegúrate de que la semana grande tiene un volumen total de más de 32 kilómetro DEPENDIENTE DEL TIEMPO: Si no puedes ponerle un calendario, no es dependiente del tiempo.

Primer intento de escribir un objetivo: Hacer una carrera de 21 kilómetros a ritmo de competición al menos cuatro seman ENERGIZANTE: La idea de alcanzar el objetivo tiene que ser motivadora y estimulante.

Primer intento de escribir un objetivo: Correr 21 kilómetros en la cinta de correr.

REEVALUADO: Si las cosas empiezan a ponerse mal, sé flexible y vuelve a plantear el objetivo.

Primer intento de escribir un objetivo: En carrera de 15 kilómetros, los gemelos dolieron de verdad. Cruzo los dedos para

Habilidad 3: Manejo del tiempo

Como vimos en el capítulo 12 («Sigo estando hecho polvo»), cuando nuestro nivel de arousal sube demasiado (cuando

estamos bajo estrés, ansiedad o presión), nuestra capacidad para prestar atención a las cosas correctas se va por el retrete. El estrés nos hace atencionalmente menos flexibles porque nos quedamos bloqueados en nuestro «canal»

dominante, y solemos pasar por alto claves relevantes que son extremadamente importantes para estar preparados y

rendir bien en la tarea. Podríamos pasar demasiado tiempo en cosas que no importan mucho, o en el último minuto

hacer cosas que es inevitable que después se volverán para mordernos el trasero (por ejemplo, comprar unas zapatillas de correr nuevas el día anterior a una competición). Dos de las mejores herramientas que con toda certeza no

aprovechas por completo son una aplicación de un

calendario con recordatorios activados (Google Calendar es nuestra favorita) y la humilde Post-it note (física o virtual).

Ningún deportista ansioso debería pasar sin alguna de ellas.

Desarrollar buenas habilidades de manejo del tiempo no

solo te permite hacer más, sino que te ayuda a

compartimentar y externalizar las cosas que más te

preocupan. De este modo, en el momento crítico en esta

lucha, el manejo del tiempo sirve a dos propósitos: nos ayuda a dedicar tiempo para resolver el problema o reducir el estresor, y deja aparte tiempo para preocuparse por él mismo (llamado depuración del chimpancé).

Programa el tiempo para pensar. Reúne información, planifica y desarrolla las habilidades que te harán estar mejor preparado. ¿Sientes pánico ante tu gran competición? Pasa algo de tiempo reuniendo perfiles sobre el trayecto, mirando datos de temperatura y humedad, desarrollando un plan de potencia (si empleas potencia), anotando tu estrategia nutricional exacta y desarrollando un plan de contingencia por cada cosa que pueda salir mal.

Programa el tiempo de preocupación. Dedica este tiempo a pensar solo en las cosas por las que estás nervioso. Se trata solo de poner una hora y una fecha para la depuración de tu chimpancé. Está bien, el sábado desde las 16 hasta las 16:30 se dedicará a solamente preocuparse. Los psicólogos llaman a esto técnica de control de estímulos porque manipula cuándo actúas en el desencadenante para preocuparte, y décadas de investigación muestran que es muy eficaz para reducir la ansiedad.[9] Funciona porque cuando sabes que tienes tiempo para preocuparte, acabas haciéndolo menos. Para saber cómo hacerlo, lee la estrategia de depuración del chimpancé.

Habilidad 4: Desarrollo de habilidades

Concentrarte en ser un mejor deportista es una de las

mejores cosas que puedes hacer para manejar la

preocupación por una posible incompetencia o vergüenza.

Esto podría parecer obvio, pero no consiste solo en ser más rápido; cuando trabajas tus habilidades también te sentirás más preparado. Si no estás seguro sobre dónde buscar

mejoras, realiza el ejercicio 4 del capítulo 7 («No manejo bien las lesiones»). Esto ayudará a ordenar, puntuar y

priorizar las deficiencias en tus habilidades, pero requiere una tercera parte (por ejemplo, entrenador, compañero)

para corroborar tus autopuntuaciones. Una vez que

controles los fundamentos de entrenamiento y habilidades, puedes graduarte en tus «ganancias marginales», o el

enfoque del 1 por ciento.

El 1 por ciento es un poco engañoso: se toma como

heurístico (una guía general), no una medida exacta.

Después de todo, es difícil, si no imposible, cuantificar qué es realmente una mejora de un 1 por ciento. Es probable que en el día a día no se note, y después de cien días

seguramente no serás el doble de bueno que ahora. La

regla del 1 por ciento es un código para hacer muchas cosas pequeñas que, si las haces de forma constante, se sumarán para conseguir mayores mejoras. ¿Cómo es una ganancia

marginal? Rotar entre dos pares de zapatillas para correr, completar la sección de Training Peaks de comentarios

posterior a la actividad, estirar quince minutos cada día, cambiarte las zapatillas de correr cada 600 kilómetros, practicar todos los días una estrategia de manejo del estrés, comprometerte al ciento por ciento

con cada sesión de

entrenamiento, escribir durante tres semanas tres cosas que agradezcas cada día. De hecho, el simple acto de

escribir una lista de veinte cosas que son «1 por ciento» es en sí mismo una acción del 1 por ciento.

Habilidad 5: Entrenamiento de procesos

Como vimos antes, el secreto para tratar la verdadera

presión no es fingir que no existe, sino permanecer

concentrado en lo que es tu tarea como atleta de resistencia: ejecutar un proceso con la menor cantidad de faltas y lo más rápido posible. Esto requiere que durante la ejecución permanezcas en el presente. La habilidad atencional para hacer esto es la conciencia plena, pero el tema de tu atención es pensar en cómo es la ejecución

perfecta de la habilidad y cómo se siente. El objetivo no es sobrecargar tu memoria operativa, sino dar algo de juego preliminar a tu memoria procedimental para que pueda

cambiar. Por ejemplo, si eres un triatleta que espera en la playa a que llegue tu ronda de inicio, en lugar de pensar en la temperatura del agua o esperar que no te golpeen,

podrías utilizar una microvisualización (ver mentalmente la ejecución perfecta de los treinta primeros segundos de tu competición), o simplemente repetir dos o tres claves

técnicas que engloben la esencia de lo que necesitas hacer.

Por ejemplo, para acordarse del estiramiento del brazo, su acción bajo el agua y la rotación de la cadera, los nadadores suelen decir «largo, fuerte y redondo». Para acordarse del movimiento de elevar la pierna y la posición corporal, los corredores podrían decir «pies rápidos, correr alto». Para acordarse de mantenerse relajado, dirigir la bicicleta, inflar las ruedas y rotar el cuerpo en una curva rápida en un descenso, un ciclista de montaña podría decir «manos

ligeras manejan la bicicleta». Si tienes problemas para permanecer

concentrado en el proceso de acción, lee el

capítulo 12, «Sigo estando hecho polvo». Recuerda que en cualquier momento del entrenamiento o la competición

estás intentando volver al ridículamente simple, pero

fundamental, reto «¿Qué necesito para concentrarme en no cometer ningún error durante los dos o tres próximos

minutos?».

Habilidad 6: Practicar bajo presión

No debería sorprendernos que cuando más nos

acostumbramos a ellas, las situaciones estresantes se

vuelven menos estresantes. Los psicólogos llaman a esto desensibilización de claves, el proceso por el cual

experimentamos una menor respuesta emocional a un

estímulo después de una exposición repetida a él. Es la razón por la que los profesionales expertos pueden rendir bien delante de miles de espectadores, o por la que hablar en público se hace cada vez más y más fácil, y, ejem, por la que solo se siente morbo la primera vez que se hace.

Por lo tanto, deja de evitar las cosas que te asustan. El objetivo es buscar oportunidades para experimentar presión y afrontarlas cara a cara. Por ejemplo, inscribirte en una competición precisamente porque el recorrido no te

beneficia, o porque no te sientes lo suficientemente

preparado, hará que tu chimpancé sea más fuerte. En

términos cerebrales, estás generando fuerza sináptica.

Practicar bajo presión requiere que generes jugo de presión de manera artificial. Para atletas que corren distancias cortas, esto es relativamente fácil de hacer porque el

cuerpo y la cartera pueden (por lo general) manejar muchas competiciones. Si solo compites dos o tres veces por año, es más difícil de hacer. Sin embargo, si hay ciertos elementos de una competición o prueba que contribuyan más a tu jugo de presión personal, busca oportunidades para aislarlos y simularlos. Por ejemplo, nuestros triatletas practican entradas y salidas de simulación de competiciones en aguas abiertas, lo completan con contacto corporal, yendo a

rebufo y con contratiempos. Para triatletas más rápidos o expertos, generamos presión con algún hándicap, como por ejemplo obligarse a nadar con bolas de tenis en las manos.

Normalmente terminamos con ejercicios en los que el último

atleta en cruzar la línea de la playa se elimina hasta que haya un único superviviente. Más allá de lo que suponga presión para ti, descubre formas de recrearla y acumula experiencias en las que las cosas fueron bien (sobreviviste), o incluso te sentiste bien.

Estrategias de discusión del chimpancé

Estrategia 1: Depuración del chimpancé

En lugar de decir a tu chimpancé que cierre su maldita boca (no funcionará), esta estrategia requiere que hagas

exactamente lo contrario. Sacas cosas de tu pecho, excepto que el pecho pertenece a tu chimpancé. La depuración se basa en la inducción del estado de ánimo y en la terapia de exposición, técnicas terapéuticas que ayudan a reducir la ansiedad aumentando, no reduciendo, la exposición a la amenaza o emoción negativa. En el contexto de la

depuración del chimpancé, es mucho más simple porque el acto de revelación es una liberación catártica, conocida de otro modo como descarga. Es como tirar la basura.

El objetivo es dar a tu chimpancé el micrófono (o bolígrafo y papel) mientras te sientas ahí entre el público. Deja salir en una tanda grande todas las cosas por las que se preocupa tu chimpancé. Después de

todo, tu chimpancé necesita

saber que se le escucha. En el peor de los casos, a menudo esto da como resultado tonterías: «Voy a llegar el último. Me van a golpear esas grandes olas. Me va a comer un tiburón.

La gente pensará que soy un chiste. No soy un verdadero atleta. Todo el mundo está mirando mis gruesas piernas. Lo

hago bien en competiciones locales, pero no tengo nada que hacer aquí. ¿Quién narices me creo que soy?». Sigue hasta que tu chimpancé se agote. Deja quince minutos de diatriba ininterrumpida y no te detengas hasta que termine el tiempo. Esto es realmente importante. Si tu jugo de preocupación se queda vacío, vuelve atrás hasta las

preocupaciones que surgieron al principio. Esto te obliga a experimentar frustración por no poder generar ninguna

nueva charla de chimpancé, lo que reduce aún más su

intensidad e impacto. Asimismo, no dejes que tu profesor interrumpa a tu chimpancé con un comentario sobre lo

estúpido que es este ejercicio («Esto es estúpido. ¿Cómo va a ayudar?») o por qué es irracional pensar de esta forma («Conozco a personas que no piensan esto sobre mí, pero no puedo dejar de preocuparme por...»). Depurar ayuda a tu amígdala a dar marcha atrás, lo que a su vez regula tu sistema nervioso simpático. Un chimpancé cansado es un

chimpancé más relajado, una buena noticia para el

deportista ansioso.

Estrategia 2: Confrontación con el chimpancé

Con algo del viento tomado de las velas de tu chimpancé al depurarlo, estarás preparado para recuperar el control.

Aunque el chimpancé es un primate pequeño y poderoso,

para ti sus sugerencias son solo eso. No tienes que actuar siguiéndolas. Puede que no siempre parezca que tienes

capacidad de elección, pero sí la tienes. Utiliza estas dos armas para desarmar las diatribas del chimpancé:

1. Hechos: ¿Qué probabilidad hay de que esto ocurra?

¿Qué los otros posibles finales hay?

2. Lógica: ¿ Cuáles son los pros y los contras del

escenario del día del juicio final? ¿Qué podrías hacer para reparar estos escenarios si se hicieran realidad?

¿Qué cosas serían temporales y cuáles serían

permanentes? Si ocurre el resultado alternativo,

¿cuáles serían los beneficios?

Confrontando a tu chimpancé con hechos y lógica no solo estás pensando en el escenario del fin del mundo, sino que estás fortaleciendo las alternativas posibles. Te estás concediendo un tiempo crítico para considerar formas

alternativas de ver las cosas. Recuerda que ralentizar las cosas es un arma clave contra un chimpancé abusón. Estás también recurriendo a las tonterías por su tendencia a ser catastrófico y espantoso, y todas las otras cosas que le gusta hacer. Sea lo que fuere lo que hagas, no te alejes de los hechos y la lógica; tu chimpancé puede oler una rata a una milla de distancia. Obviamente es ridículo intentar convencer al chimpancé de que puedes correr un maratón a 7:30 minutos por milla, cuando apenas puedes llevar ese ritmo en una media maratón. Si hay alguna posibilidad de que te eliminen en las tres primeras vueltas de un critérium, es inútil decir a tu chimpancé que planeas un ataque en solitario para ganar. El secreto al enfrentarte a tu chimpancé consiste en escuchar en primer lugar lo que dijo en la depuración. Si la depuración la dominaron sentimientos de ser autoconsciente, preocupación por tu capacidad física o porque otras personas vean cómo te vienes abajo, esto es precisamente lo que hay que afrontar. Por ejemplo, «Es

probable que me caiga del grupo» se diseccionaría como:

«Si llego a caerme del grupo, me organizaré y trabajaré con otros corredores que se hayan caído para formar un

segundo grupo. Si voy yo solo, pondré en práctica mis

habilidades de manejo del dolor para ver cuánto puedo

resistir sin que me doblen». Si en una de sus diatribas de depuración tu chimpancé dice realmente la verdad,

entonces tu cerebro profesor debe aceptar esto. Cuando

empatizas con tu chimpancé, este se siente mejor.

Estrategia 3: Recompensa y distracción del

chimpancé

Ya hemos establecido que en respuesta a ciertas acciones hay en el cerebro potentes neurotransmisores que pueden incrementar el placer (dopamina), generar sentimientos de felicidad y estado de ánimo positivo (serotonina), reducir el estrés y aliviar el dolor (endorfinas) y mejorar la sensación de confianza e intimidad (oxitocina). Estos neurotransmisores se llaman reforzadores conductuales

porque aumentan la probabilidad de querer realizar de

nuevo la conducta. El doctor Steve Peters compara esto con dar un plátano a tu chimpancé. A los chimpancés les gustan los plátanos, por lo que vale la pena ofrecer uno de vez en cuando. Cuando recompensas a tu chimpancé, estás

buscando cosas que generan una pequeña secreción de

neurotransmisores, que incrementan la emoción positiva.

Por ejemplo, por la mañana temprano, Lesley trata bien a su chimpancé poniéndose un traje de neopreno para manejar

su ansiedad por nadar en una piscina fría. No siempre hay que utilizar plátanos como recompensas. Por ejemplo, la noche anterior a una

competición, Lesley y yo vamos al cine o nos damos una sesión de series de Netflix. Aunque esto es solo un aplazamiento temporal de los pensamientos y sentimientos no deseados, genera una distracción para su chimpancé y deja que su sistema nervioso autónomo tenga unas minivacaciones de la arremetida de cortisol, epinefrina y norepinefrina que corre por sus venas.

Estrategia 4: Calmarse físicamente

Dado que la respuesta de estrés y las manifestaciones

físicas (somáticas) de la ansiedad son sensaciones

corporales, los atletas ansiosos también necesitan aprender cómo relajarse físicamente. Manejando tus reacciones

físicas al estrés, la ansiedad y la presión, ayudas a calmar tu cabeza y mejoras tu capacidad de hacer tu trabajo, el cual, como ahora sabes, consiste en ejecutar tus habilidades con el menor número de defectos y lo más rápido posible. El estrés físico hace que esto sea extremadamente difícil. Por ejemplo, el estrés incrementa la tensión muscular (las fibras musculares se acortan), lo cual disminuye la fuerza de contracción funcional y reduce la amplitud de movimiento de las articulaciones. Esto, a su vez, influye en tu

biomecánica. Los deportistas deben aprender técnicas de relajación físicas destinadas a los músculos y articulaciones específicos que hagan el trabajo. Los corredores y los

ciclistas deben dar prioridad a reducir la tensión muscular en sus caderas, los nadadores deben dar prioridad a sus hombros, y así sucesivamente. La «retención» muscular (el acortamiento simultáneo de músculos de un par

antagonista) también hace que el trabajo de un ciclista de descender a gran velocidad sea mucho más difícil porque eleva el centro de gravedad y afecta a la inclinación y al giro. Si alguna vez has agarrado firmemente los frenos en un descenso con curva cerrada, sabrás lo difícil que es evitar dar la vuelta a «una moneda de cincuenta céntimos», como les gusta decir a los británicos. Tendrías más suerte si empujaras un bloque de hormigón haciendo un círculo

perfecto. No es solo que tus músculos necesiten calmarse.

El estrés causa hiperventilación, lo cual reduce los niveles de dióxido de carbono en la sangre y, por lo tanto, su

alcalinidad (reduce el pH). Esto contrae los vasos

sanguíneos y disminuye el flujo sanguíneo. La solución

consiste en incrementar el CO2 en la sangre (en lugar de obtener más oxígeno), lo cual puede hacerse inhalando más cantidad de él (por ejemplo, respirando en una bolsa de papel).

Reducir la tensión muscular. Una de las mejores

técnicas para reducir el exceso de tensión muscular

se llama relajación muscular progresiva (RMP). Por

nuestra experiencia, los deportistas prefieren la RMP

a otros métodos, porque en lugar de limitarse a estar tumbado y conjurar pensamientos extraños, se hace

realmente algo. La RMP incluye la contracción

voluntaria máxima de grupos musculares específicos,

seguida de su relajación. La atención se concentra en las diferentes sensaciones entre el estado tenso y

relajado (por ejemplo, pesadez, calor). Con la

práctica, podrás inducir un estado de relajación

recordando las sensaciones asociadas a él.

Recomendamos que utilices una aplicación para

aprender RMP porque puede guiar verbal y

visualmente tu ritmo y tu progreso. Una de nuestras

favoritas es el programa de relajación muscular

incluido en la aplicación gratuita Pacifica-Anxiety & Stress

(https://www.think-pacifica.com/).

Mejorar el control de la respiración. Hay muchas aplicaciones excelentes que puedes usar para

aprender técnicas de respiración que inducen una

respuesta de relajación. Dos de nuestras favoritas

son Breathing Zone (http://www.breathing.zone) y

Paced Breathing

(http://pacedbreathing.blogspot.com/). Estas

aplicaciones no solo ayudan con el ritmo de la fase de inhalación y exhalación de la respiración, sino que

ofrecen visualizaciones de pantalla para distraer a tu cerebro chimpancé. Es como dar un iPad a un niño de

4 años. Es bueno practicar a diario estas técnicas,

pero recomendamos en especial utilizarla la noche

anterior a una gran competición y, en la mañana de

la prueba, es preferible que sea durante la hora

anterior al comienzo. Cuando quedan 3-5 minutos

para que suene el disparo, cierra los ojos y visualiza en tu cabeza la pantalla, mientras completas los

treinta segundos finales de respiración para

relajarte.

Estrategia 5: Calmarse mentalmente

Para contribuir a manejar la ansiedad cognitiva

(preocupación, aprensión y duda), recomendamos que

aprendas una técnica de relajación mental. A diferencia de las técnicas de relajación físicas que trabajan los músculos y la respiración, la relajación mental enseña a dejar pasar la charla interna no deseada. Si llegas a dominarla de verdad, podrás sustituir la charla por nuevos pensamientos que te preparen mejor para manejar lo que tienes por delante.

Muchas de estas técnicas tienen su base en la meditación.

La mayoría de los atletas se desconectarán en el momento

en que se mencione la letra M, por lo que pueden considerarla un entrenamiento de control atencional

(tratado en profundidad en el capítulo 12), o, como dice Andy Puddicombe, crear espacio mental.[10] Ni siquiera tienes que ir a un retiro zen; solo tienes que descargar una

aplicación. No hay problema; los científicos lo aprueban.[11]

La meditación y la reducción del estrés basada en particular en la conciencia plena es una de las mejores cosas que

puedes hacer para tranquilizarte.[12]

Gran parte de la comunidad científica lo está adoptando con ansia, a pesar de haber sido utilizada durante miles de años. Por ejemplo, los nuevos estudios con imágenes

cerebrales muestran que la práctica de la meditación causa cambios funcionales y estructurales en el cerebro que no solo ayudan a reducir la ansiedad y la preocupación, sino que en último término pueden regular cómo nos percibimos a nosotros mismos, juzgar nuestras capacidades y utilizar el autocontrol, la atención y la memoria.[13] La meditación es la navaja multiusos de las terapias cerebrales. En el capítulo 11 te presentamos un tipo de técnica de meditación llamada conciencia plena.

El entrenamiento de conciencia plena hace referencia a

técnicas diseñadas para promover una aceptación acrítica de pensamientos que provocan angustia. El rasgo central de la conciencia plena es prestar atención a cosas que te

preocupan (por ejemplo, te permites ser consciente de

pensamientos ansiosos), pero resistes el deseo de

comprometerte con ellos. Considéralo como el hecho de ver un espectáculo de fuegos artificiales. Observas el ruido y las luces, pero con rapidez cambias tu atención a lo siguiente sin pensar demasiado en lo que acabas de ver. Nuestra

aplicación favorita para ayudar a los deportistas a aprender conciencia plena es Headspace

(https://www.headspace.com). No nos pagan por usarlo ni por recomendarlo. Ni siquiera conocemos a su creador,

Andy P. Lo recomendamos porque funciona. Empieza

practicando durante diez días conciencia plena solo diez minutos al día.

Estrategia 6: Encontrar tu momento más j*dido

La estrategia final de afrontamiento basada en las

emociones también pertenece a la familia terapéutica

consistente en tranquilizar la mente. La consideramos una estrategia especial por sí sola porque en realidad no es algo para lo que necesites sentarte y aprender, sino que más bien la experimentas al menos una vez en tu vida y después pasas tiempo intentando recrearla de nuevo. Un momento j*dido es cuando determinas que las cosas no pueden ir

peor. Es el momento en que colisionan la desesperación

cognitiva y el agotamiento emocional. Descubres que tienes que afrontar el fracaso inminente (como quiera que lo

definas). Todo se ha ido, o se va a ir, a la mierda, y no obstante sigues resistiendo. Ya sea mala suerte, una

preparación terrible, o que la situación te supere, ya no te importa nada más. Tal vez olvides tus zapatillas para la bicicleta y tengas que correr cuarenta kilómetros con

zapatillas minimalistas, o te impongan una sanción. Quizá estés tan harto que decidas competir solo por diversión. ¿A quién le importa si solo duraste once minutos? En lugar de abandonar mentalmente, piensas, «¡J*der, también podría probar esto!» (donde «esto» es un movimiento tácticamente intolerable o una ejecución estúpida). Sí, puedes verte obligado a eso por el agotamiento o la

desesperación, pero también puedes decidir hacerlo.

Puedes incluso programar una competición como una

experiencia j*dida solo para poner a prueba la estrategia. En términos cerebrales, es un momento de descubrimiento.

Como Janis Joplin nos recordaba, «Libertad es solo otra palabra para cuando no queda nada que perder». Es una de las cosas más liberadoras y excitantes que puedes hacer como deportista, pero se necesitan ganas para hacerlo de forma deliberada. De hecho, solo las tonterías pseudocientíficas pueden explicarlo: para encontrar tu

momento j*dido, no debe quedarte nada más j*dido que dar.

Parece algo como esto. En los Campeonatos del Mundo de

Triatlón Xterra de 2011, Lesley salió del agua en cuarta posición, un puesto perfecto para iniciar unos fuertes 30

000 metros en bicicleta de montaña y 10 000 metros de

carrera a pie por caminos. Aquel iba a ser su año. Y

entonces ocurrió. Cuando llevaba doscientos metros en la bicicleta, pinchó. Vació con rapidez el contenido de sus cartuchos de CO2 en la rueda. Sirvió. Después se le salió la cadena y se enredó entre el eje del pedalier y el plato.

Habían pasado dos minutos, y ya estaba tirada a un lado del camino. Al final lo arregló y se subió de nuevo. Entonces pinchó la otra rueda. Más reparaciones. Su primer

pensamiento: «Esto no puede estar pasando». Había bajado al décimo puesto y estaba 11 minutos por detrás, con solo el 10 por ciento de la carrera completada. Su posibilidad de ganar se había esfumado. Pensando en que la competición se le había escapado, pensó: «J*der, voy a esforzarme y darlo todo hasta que reviente». Entró en el T2 en sexta posición, con 10 000 metros de carrera pedestre por delante, 6

minutos por debajo del líder. Ya no le importaba nada. No había presión. Ahora estaba tan tranquila y

relajada que corrió los 10 000 metros más veloces de su vida. Cogió el liderato en el kilómetro final y se convirtió en campeona del mundo. Gracias a este momento único había

cambiado para siempre como deportista. No porque le diera la confianza para volver, sino porque sintió al fin lo que era

competir con libertad, libre de expectativas, preocupaciones y presión. Volvió en 2012 y recreó la misma mentalidad.

Ganó de nuevo, esta vez por cuatro minutos. Había

descubierto una ventaja. Para bien o para mal, la carrera de Lesley está llena de momentos j*didos. Se rompió el hombro el día antes de una competición en Costa Rica, pero decidió correr de todas formas. Nadó con un brazo atado a la

cadera y salió del agua con quince minutos de desventaja.

No le importaba nada. El recorrido llano de la bicicleta significaba que podía apoyarse en un brazo, y consiguió la tercera plaza. Cogió el liderato en la carrera a pie y ganó la competición por más de dos minutos. ¿Fue estúpido nadar, montar en bicicleta y correr con un hombro roto?

Probablemente. ¿Fue peligroso? No. ¿Fue una oportunidad para encontrar ese lugar de nuevo y «competir con

libertad»? Por supuesto. Aprendió que le gustaban los

momentos j*didos.

ME VUELVO LOCO

EL DÍA DE LA COMPETICIÓN

Enfrentarse a la ansiedad crónica anterior a la

competición

PRESENTAMOS A ELLIOT al comienzo de este capítulo.

Paralizado por el estrés y la ansiedad, dijo que sentía

«presión» por rendir, porque había invertido mucho

tiempo y dinero en el deporte. Ahora se sentía atrapado. Por un lado, estaba enfermo y cansado de

sentir ansiedad por competir, pero, por otra parte, no quería dejar el deporte por esto.

Lo primero que hicimos con Elliot fue preguntarle por qué era triatleta. Estábamos intentando entender si sus motivos para entrenar y competir aún eran fuertes, pero estaban siendo ensombrecidos por un chimpancé ansioso. No había duda en su voz. Aún amaba el deporte. Hablaba de forma entusiasta y apasionada sobre él. Si nos hubiese dicho que ya no disfrutaba del entrenamiento o del estilo de vida, o que tenía que esforzarse por permanecer motivado,

entonces nuestro trabajo con él no consistiría solo en el manejo de la ansiedad. Resulta interesante que Elliot no padecía ansiedad en general; tan solo odiaba los días

previos a una competición. Hablamos sobre la fisiología subyacente a la respuesta de estrés y explicamos qué era en realidad la presión. Aceptó que él no se encontraba bajo los efectos de nada de esto. En realidad, a su familia no le importaba cómo lo hiciera; su esposa solo quería que él disfrutara de su deporte, y sus compañeros parecían estar demasiado absortos en sus propias competiciones como para

importarles la de Elliot. No tenía patrocinadores ni negociaciones de contratos con los que tratar. Solo quería hacerlo lo mejor que pudiera, y le daba un poco de

vergüenza admitir que disfrutaba fanfarroneando de sus

«grandes éxitos». Para saber sobre sus preferencias para el afrontamiento basado en el problema o la emoción, le

preguntamos cómo manejaba el estrés en otros ámbitos de su vida. Después hicimos una cronología detallada de la aparición de los síntomas, que comenzaban una semana

antes y terminaban con el comienzo de la competición.

Utilizando sus descripciones, pudimos encontrar claves en

su entorno que pudimos usar como desencadenantes para una nueva rutina, de forma que pudiera saber cuándo dar prioridad a técnicas de relajación física frente a mental.

Elliot nos informó de que antes de una competición no tenía planeada ninguna rutina, excepto una rápida revisión

mental de su bicicleta y de la bolsa con el equipo la noche anterior y la mañana de la carrera.

Al principio nos concentramos en enseñar a Elliot dos

habilidades de profesor jedi (manejo sensorial y manejo del tiempo), y dos estrategias de discusión del chimpancé

(controlar la tensión muscular y la respiración, y crear espacio mental). Elliot pasó cuatro semanas aprendiendo los conceptos básicos de cada estrategia, utilizando una

combinación de lecturas y de aplicaciones para teléfono móvil (Headspace y Breathing Zone). Empezó utilizando

antes de las sesiones de entrenamiento en grupo su

estrategia de sudadera con capucha y auriculares y

programó tiempo en su diario para preocuparse por la

próxima competición. Aprendió una forma abreviada de

relajación que practicaba seis minutos al día sentado en su escritorio en el trabajo. Cuando llegaba a casa del trabajo, realizaba cinco minutos de respiración rítmica, seguida de diez minutos de meditación. Nos dijo que esto también le ayudaba a hacer la transición desde su vida en el trabajo a su vida en casa. Dicho esto, al principio Elliot tuvo que esforzarse con el entrenamiento de meditación porque, aunque disfrutaba los «10 minutos de desconexión» (así lo llamaba), dijo que no confiaba en que le ayudaran a resistir la intensidad de las experiencias que tenía el día de la competición. No era muy atractiva la idea de intentar

meditar mientras quería vomitar. Animamos a Elliot a seguir practicando y a suspender su necesidad de beneficios

inmediatos hasta que hubiese acumulado al menos tres horas de práctica.

Para contribuir a hacer más tangible y aplicable la

meditación, relacionamos su práctica de respiración rítmica con la concentración aquí y ahora en la meditación,

desarrollando un ejercicio adicional de dos minutos, de

«destrucción de la tensión». Le pedimos que practicara la destrucción de la tensión todos los días antes de desayunar, y una vez durante la jornada laboral. Este ejercicio también se convertiría en su rutina favorita para la mañana de la competición en el mismo lugar de esta: una vez aparcado el coche, antes de salir de él, y una segunda vez en la playa, esperando el comienzo. Estaba estructurado como sigue:

Comenzar con un mantra para desafiar al chimpancé:

«Vamos, pánico, muéstrame lo que tienes».

Control de la respiración: Tres respiraciones de siete segundos (cuatro segundos de inspiración, tres

segundos de espiración).

Relajación muscular: Una minirrelajación muscular (5

minutos de tensión/ relajación de cuello, hombros,

glúteos y caderas).

Treinta segundos de concentración aquí y ahora:

Atención pasiva a sonidos y pensamientos, sin

reaccionar.

Control de la respiración: Tres respiraciones de siete segundos (cuatro segundos de inspiración, tres

segundos de espiración).

Terminar con mantra: «Estoy en paz, estoy tranquilo y estoy preparado».

Para combinar todo, incorporamos las cuatro estrategias a una rutina precompetición. Esto generó la estructura y

responsabilidad necesarias, y estableció una rutina

conductual que podía practicar antes de la competición.

(Para una descripción más detallada de cómo hacer esto, véase la estrategia 2 del capítulo 12.) Tener un ritual concreto antes de una competición también ayudó a Elliot a limitar su atención a cosas que fueran relevantes para la tarea. El ritual era una lista de comprobación de actividades específicas que tenían que realizarse en las 36 horas anteriores a una competición. Por último, para ayudar al agitado estómago de Elliot a ingerir suficientes calorías antes de la competición, cambiamos su desayuno de

competición, de roscas y zumo de naranja a un batido de 800 calorías hecho con granola, fruta, yogur y maltodextrina en polvo, que podía consumir con mayor lentitud y facilidad mientras se preparaba por la mañana.

Elliot necesitó cuatro meses de práctica constante

(incluyendo tres competiciones) para sentir que por fin controla la ansiedad anterior a la competición. Aún

experimenta una respuesta de estrés, pero ya no destruye su disfrute

de la competición. Ahora medita treinta minutos cada día, y se ha convertido tanto en parte de su rutina que se basa en ella para ayudar a «reiniciar» su cabeza y sentir que controla más. Lo conseguiste, Elliot.

1 Desgraciadamente, la razón por la que necesitan incitar emociones negativas suele ser complicada, a menudo se

basa en experiencias infantiles, y a largo plazo no conduce a un bienestar positivo. Puede que les convierta en un mejor deportista, pero no en una mejor persona.

2 Damos la bienvenida a lo negativo, porque nuestro

cerebro chimpancé está configurado para la auto—

conservación y sesgo atencional, un atajo mental que nos ayuda a enfocarnos en información relevante para el reto a mano, mientras que ignoramos la información que

consideramos menos relevante.

3 Aunque los científicos aún no están seguros de qué hace precisamente el fascículo uncinado, sí sabemos que conecta físicamente parte del sistema límbico (chimpancé) con las partes de la corteza frontal (profesor) y actúa como un canal de «comunicación» entre los dos para tareas que incluyen la emoción y la memoria. Véase R. J. Von Der Hedie et al., «Dissecting the uncinate fasciculus: disorders, controversies and a hypothesis», Brain 136, n.º 6 (2013): 1692-1707.

4 J. S. Stevens y S. Hamann, «Sex Differences in Brain Activatioin to Emotional Stimuli: A Meta-Analysis of

Neuroimaging Studies», Neuropsyhologia 50, n.º 7 (2012): 1578-1593.

5 C. P. McLeana y E. R. Anderson, «Brave Men and Timid Women? A Review of the Gender Differences in Fear an

Anxiety», Clinical Psychology Review 29, n.º 6 (2009): 496-505.

6 H. Weisinger y J. P. Pawliw-Fry, Performing Under Pressure: The Science of Doing Your Best When It Matter (Nueva York:

Crown Businees, 2015).

7 S. Bellock, Choke: What the Secrets of the Brain Reveal About Getting It Right When You Have To (Nueva York:

Simon & Schuster, 2015).

8 Respuestas erróneas: Ganar. Subir al podio. Obtener un buen resultado. Mejorar la puntuación. Defender un título.

Conseguir que los patrocinadores estén contentos.

Conseguir un nuevo contrato. Ganar a los rivales. Respuesta correcta: Llevar a cabo un proceso con el menor número

posible de errores.

9 T. D. Borkovec et al., «Stimulus Control Applications to the Treatment of Worry», Behavior Research and Therapy 21, n.º

3 (1983): 247-251.

10 Andy Puddicombe es el fundador y propietario de

Headspace, un programa de entrenamiento de meditación.

A nosotros nos encanta.

11 S. M. Coulon, C. M. Monroe y D. S. West, «A Systematic, Multi-Domain Review of Mobile Smartphone Apps for

Evidence-Based Stress Management», American Journal of

Preventive Medicine 51, n.º 1 (2016): 95-105.

12 B. Khoury et al., «Mindfulness-Based Stress Reduction for Healthy Individuals: A Meta-Analysis», Journal of

Psychosomatic Research 78, n.º 6 (2015): 519-528.

13 M. Boccia, L. Piccardi y P. Guariglia, «The Meditative Mind: A Comprehensive Meta-Analysis of MRI Studies»,

BioMed Research International (2015).

EPÍLOGO

No hay una solución rápida para conseguir cambios

significativos por encima del cuello. La mente humana es como el enanito gruñón: se queja mucho y no le gusta

cambiar. Pero tiene razón en mostrarse escéptica en

relación con que el cambio no tiene lugar en doce rápidos pasos ni en siete hábitos que le enseñan un artículo de revista o publicación en un blog de Internet. El cambio duele. Es una de las razones por las que, para la ciencia del deporte, la mente sigue siendo una frontera final. Y con «frontera final» no queremos decir que estemos en un

excitante viaje para descubrir qué demonios hay en ella.

Queremos decir que es un lugar oscuro y confuso en el que la mayoría de los entrenadores no quieren entrar. No es culpa de nadie. Después de todo, la mente humana es un

desconcertante e impredecible miasma de contradicción,

inseguridad y dudosa toma de decisiones. Para muchas

personas, incluidos los entrenadores, la idea de penetrar en la cabeza de otra persona es como pasar al lado de un

accidente en la autopista: la fascinación morbosa combina

«Espero que estén bien» con «Yo estoy bien aquí». Parte del problema de intentar entender nuestro mundo psicológico (o el de otros) es que nunca nos han dado herramientas

decentes para ayudarnos a hacer la tarea. Nos han dejado con las herramientas que hemos hecho nosotros mismos: la variedad para niños, por lo general un martillo de plástico para golpear cosas: «Solo debo probar más fuerte»,

«Dedícate a tus cosas», «No sé por qué no se lleva bien con esto», «¡Deja de rumiar eso!», «No puedo ayudarte si no estás dispuesto a hacer el trabajo».

Nuestro objetivo en este libro es darte algo más que tan solo un martillo. Podría ser un juego de herramientas de plástico, pero es un comienzo. El modelo mental que hemos presentado (el chimpancé, el profesor y el ordenador) es nuestro intento por ayudarte a pensar en

tus pensamientos y sentimientos de una nueva forma. El primer paso para recuperar el control es reconocer que tus pensamientos y sentimientos son el resultado de una lucha interna entre partes de tu cerebro que hablan distintos idiomas, son

motivadas por distintas cosas e intentan captar tu atención utilizando trucos retorcidos. Recuerda que tú no eres tus pensamientos ni tus sentimientos. Son similares a piezas de ajedrez colocadas frente a ti por un chimpancé delirante, un serio profesor o un ordenador sin alma. Lo sepas o no, tienes control sobre cómo dispones tus piezas sobre el

tablero. En la vida, tú eres el jugador de ajedrez. Cuando discutes por integrar tus pensamientos y sentimientos en una estructura, es más fácil hacer que dejen de conspirar contra tus intentos por vivir una vida valiente.

La cognición y la emoción no deseadas intentan

convencerte de creer en una narración específica sobre ti y la vida que llevas; a cambio, estos pensamientos y

sentimientos pueden obligarte o hacerte más propenso a la conducta que sea coherente con esta narración. Es un

argumento con aversión al riesgo que maximiza tus

posibilidades de supervivencia física, a la vez que minimiza la probabilidad de sentirte avergonzado, humillado,

impotente o rechazado. Aunque esto parece una estrategia razonable para la felicidad, el problema es que es una

noticia falsa ofrecida por un cerebro ingenuo y normalmente deshonesto. Tu vida no está en peligro con tanta frecuencia como a tu cerebro le gusta pensar, y la fuerza misteriosa de lo que otras personas piensan de ti no es irrelevante, pero casi nunca es exacta. Es esencial enfrentarte a esta basura.

Para quienes se encuentran al otro lado de la verja de la autoayuda (los que dicen «Déjame solo, no me ocurre nada, no necesito ningún arreglo»), el objetivo es ampliar tu mentalidad para ver la relevancia de la disputa cerebral incluso en ausencia de problemas específicos. ¿Por qué?

Porque tener un buen modelo mental sobre por qué piensas, sientes y

actúas de la forma en que lo haces te ayuda a pensar sobre tu pensamiento (es decir, metacognición), una habilidad que todos necesitamos para solucionar nuestros problemas. La metacognición nos ayuda a reflexionar sobre nuestros puntos fuertes y débiles, nuestros propios sesgos y cómo transferimos o aplicamos una serie de habilidades y competencias a otros ámbitos de nuestra vida. Nos ayuda a ser mejores comunicadores, entrenadores, cónyuges y padres. Dicho en términos sencillos, es como queso para tu cerebro, es muy bueno para todo.

Querer conseguir una vida valiente como deportista es

mucho más reconfortante para la salud emocional, y sin

duda mucho más estimulante, que la vida en la zona de

confort. Te encuentras en tu camino cuando, a pesar de

sentirte un poco asustado, te comprometes y actúas,

cuando evitas o superas (sin importar lo torpe que seas) obstáculos y contratiempos, cuando tratas de localizar la adversidad para aprender del sufrimiento, no a pesar de él, y cuando exploras tu mundo en busca de diminutos

recordatorios de cosas por las que estar agradecido en la vida. Esta es la vida en la que luchas por prosperar, no simplemente sobrevivir.

El verdadero reto es que debes GANAR UNA VIDA VALIENTE, no solo saber sobre ella o desearla.

Leer libros de autoayuda, completar hojas de ejercicios, escuchar a otras personas o que nos tiren huevos solo

puede aportar ciertas cosas. En algún momento tendrás que meterte de lleno en la tarea. Y no te tomes esto por el lado malo, pero esperamos que al menos al principio fracases —

preferiblemente con dolor—. ¿Por qué? Porque, como hemos intentado explicar en este libro, el constructor más potente de valentía es el enfrentamiento y la subsiguiente

supervivencia a base de recibir palos. Recuerda que la

autoconfianza es la maravillosa droga deportiva, y la forma más importante de desarrollarla es teniendo una historia de éxito personal, y de supervivencia, en que basarte. El éxito no conlleva ganar o manejar bien los problemas, sino volver a levantarte cuando te has caído. Permanecer de pie y quitarte el polvo es la puerta al éxito de la fuerza mental.

Por lo tanto, terminar este libro no es tanto el final de tus problemas de cabeza, sino el comienzo de un viaje

metacognitivo. Entender cómo funciona tu cabeza es vital si alguna vez vas a alcanzar el nirvana mental: ser capaz de vencer a tu chimpancé y a la vez hacer caso a tu profesor. Y

eso, amigos deportistas, es el camino dorado para

conseguir tranquilizarte.

AGRADECIMIENTOS

Este es nuestro primer libro. Y es probable que se note. Lo hemos escrito en siete países, veintidós cafeterías, nueve estados de ánimo y 271 pares de pantalones limpios. Estos detalles pueden parecer triviales, pero el torrente de

síntomas de enfermedades que Lesley soportó mientras

trabajábamos en el manuscrito quería decir que cualquier cosa menor a 300 pares era todo un milagro.

Nuestro mayor pedazo de gratitud va para las personas que inspiraron este libro: Paul Peterson (Braveheart Athlete

#001) y el clan de deportistas valientes de todo el mundo, que no solo nadan, montan en bicicleta y corren, sino que nos presentan a sus chimpancés. Vosotros nos contáis

secretos, reveláis vuestros puntos débiles y sois sinceros sobre los pensamientos y sentimientos que estáis enfermos y cansados de tener. Esperamos haber hecho justicia a

vuestras historias, vuestras batallas y vuestra franqueza. Y

no os preocupéis, hemos cambiado vuestros nombres.

Bueno, excepto el tuyo, Tony Schilling. Aún nos debes 1500

dólares. Paga y podrás volver a ser Margaret.

A Tanja Fichera, que leyó cada una de las palabras de este libro antes de que nos atreviésemos a enviarlo al editor.

Después volviste a leerlo por completo. Tus sugerencias siempre fueron amables, y a menudo relevantes. Y gracias por aguantar frases como esa.

A Leigh-Ann y Tracy Webster, que han dejado su casa para venir a Braveheart Shenanigans en más ocasiones de lo que quizá resulte saludable. Más allá de cuántas veces os

mudéis, seguimos encontrándoos.

A nuestra paciente editora en VeloPress, Renee Jardine, a quien agradecemos el hecho de tolerar nuestras sucias

bocas y metáforas, y por hacer todas sus correcciones en secreto. Igual que un excelente entrenador, encaminó

nuestros esfuerzos en la dirección adecuada, sin ni siquiera pedirnos que cambiáramos.

Simon: A los psicólogos del deporte y del ejercicio

que me entrenaron, supervisaron o simplemente me

soportaron: profesores Dennis Selder, Thom

McKenzie, Bob Nideffer, Brent Rushall, Stuart Biddle y Alison Pope-Rhodius. Como veréis en estas páginas,

vuestra fama estelar permanece intacta porque he

aprendido. Gracias a Viv, Andy, Joe y Heather, mis

sufridos padres y padrastros, por apoyar

continuamente mis cambios profesionales, y por

comprar 42 copias de este libro, aunque no tengáis ni idea de lo que trata ni de en qué trabajo para

ganarme la vida.

Lesley: A los entrenadores que me cogieron y me

reconstruyeron, escucharon, motivaron y creyeron en

mí: John Lafferty, Carol y Stuart Trower, Rod Curtis, Fiona Lothian, John Lunn, Bryan y Sean Hill, Jonathan Pierce, Jenny Caine y Vince Fichera, el abuelo de

todos ellos. Para mis especiales compañeros de

entrenamiento de San Diego, quienes se esforzaron

todo el año conmigo y me aguantaron: Brandon Mills,

Kyle Hummel, Jess Cerra y mi favorito, Tammy Tabeek

(tío, hemos hecho cosas juntos). A mi compañero de

escritura, Ian Stokell, por dirigirme mientras

hablábamos de los guiones. Y por último, a Alistair

Paterson, por llevarme a largas carreras por Ochil

Hills cuando tenía 10 años, y por enseñarme a resistir; y a mi mamá, Fiona Paterson, por los baños calientes, curarme las

rodillas heridas y crear mi

insaciable apetito por el helado de crema. En la

actualidad soy la deportista que soy gracias a todos vosotros.

ANTIAGRADECIMIENTOS

Lesley: A los innumerables entrenadores basura que

he tenido, que eran ricos en credenciales, pero

pobres en maneras, y que intentaron, casi con éxito, quitarme mi personalidad y mi sensibilidad utilizando estúpidos juegos. J*deos. Sí, eso nunca funciona.

Simon: A mi profesor de historia del instituto (un

gilipollas total), que me infundió tal completo sentido de incompetencia que tardé veinte años en reavivar

mi afirmación de que el humor es en realidad el

lubricante del aprendizaje.

ÍNDICE ALFABÉTICO

abandono, 73, 247, 248, 249, 252, 253, 255–257

autoevaluación del, 252–255

disonancia cognitiva y, 250, 252

poner fin al, 255–259

abstinencia, 203–205, 208, 225–227

acción, 87, 92, 100, 108, 268, 287

sustancias químicas cerebrales y, 93–96

aceptación, 22, 33, 80, 116, 149, 164, 165, 167, 171, 275–

277, 301, 346

del dolor, 269

actitud, 55, 84, 149, 237, 249, 294–296

adaptación, 180, 190, 265

adicción, 199, 172, 199, 201–204, 209, 211, 219, 234

al ejercicio, 203, 204, 209, 211, 220

adrenalina, 58, 247, 314

adversidad, 65, 66, 84–86, 237, 269, 282, 310

afrontamiento, 165, 168, 172, 213, 214, 216, 220, 239, 241–

243, 270, 252, 269, 278, 313

cerebro y, 168, 169, 177, 330

dopamina y, 272

enfocado en el problema, 321, 334, 335, 349

enfocado en la emoción, 322, 334, 347, 349

trastornos alimentarios y, 156–159

agotamiento, 313, 347

ajedrez, analogía con, 40–41, 46, 47

alimentación, 133

hábitos, 139, 150, 143

saludable, 134, 139

trastornos de la, 135, 139, 150, 153–155, 157

alter ego, 49–52

amenaza(s), 15, 21, 122, 128, 167, 168, 221, 306, 310, 312, 313, 318, 321, 335, 341

de autoevaluación, 120

identidad, 171

reales/falsas, 317, 318

amígdala, 10, 13, 19, 21, 258, 302, 309, 313, 322, 342

hipotálamo y, 11, 13, 313

angustia, 135–137, 140, 145, 155, 194

ánimos, 58, 74, 75, 109

anorexia

atlética, 202

nerviosa, 153

ansiedad, 319–351

afrontar la, 75, 189, 237, 241, 275, 303, 309, 310, 323, 333–348

capacidades atencionales y, 288

cognitiva, 310, 345

experimentar, 156, 161, 308

precompetición, 236, 307, 309, 348, 349

reducir, 89, 191, 192, 204, 258, 301, 333, 341, 346

trastornos, 150, 154, 183, 200, 322

y estrés (diferencias), 319

apoyo social, 168, 195, 258

aspecto, pensamientos/sentimientos

sobre, 133, 135, 154

atención, 191, 280–303

concentrar la, 273–278

conceptualizar, 285, 286

corteza prefrontal y, 284

errores mentales y, 283

atención pasiva, 275, 276

autoaceptación, 140, 149, 301

autoafirmación, 75

autocharla, 60, 91, 141, 178, 191, 307, 322, 336

autoconcepto, 31, 32, 39 54, 185

autoconfianza, 36, 55, 56, 60–62, 64–66, 70, 75, 84–86, 310

lesiones y, 168

problemas con, 76, 77, 84–86

autoconsciente, 95, 127, 336, 343

autocreencia, 65

autocrítica(s), 29, 56, 78–81, 131, 156

responder a, 78, 80

autoeficacia, 65, 67, 69, 71–77

autoesquema, 30–40, 134

alinear, 46, 47

identidad atlética y, 32, 35, 36–40, 53

reconstruir, 335, 193

autoestima, 55, 56, 60, 61, 63, 65, 67, 69, 76, 77, 82, 84, 123

baja, 64, 68, 77, 82, 128–129, 132, 156, 148

éxito y, 82, 84–86

autojuicio, 62, 69, 77, 81, 127, 128

resolver problemas de, 67–71

autopresentación, 118, 119, 124, 125, 127, 129, 132

autovalía, 62–64, 70, 77–79, 125, 302

baja, 62, 70, 77–86, 128–129
batalla cerebral, 9-1-11, 283
biología, 4, 116, 256
bioquímica, 14
Branden, Nathaniel, autoestima y, 82
Brownlee, Alistair, 283
bulimia nerviosa, 153
calambres, 77, 277, 278
canales, 191, 284, 285, 288, 300
atencionales, 191, 87, 288, 299, 302
dominantes, 287
capacidades, 62, 63, 117, 118, 187, 282, 331
atencionales, 288
de profesor jedi, 216, 279, 318, 335
memoria procedimental y, 331, 332
psicológicas, 55, 187
categorías diagnósticas, 138
cerebelo, 4, 7, 8, 331
cerebro, configuración del, 3, 21–22
desarrollo del, 5, 320
funciones del, 6, 19
partes del, 7, 8, 18, 309
regiones del, 5
secretos del, 5–6

sesgo del, 129–130

sistema de recompensa del, 216

cerebro antiguo,

cerebro moderno y, 8, 9–11, 13

sistema límbico y, 12–13

cerebro chimpancé, 12, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 124, 138, 234, 235, 241, 302, 309, 335, 354

atención para, 282, 283

cerebro computador y, 20, 21, 213–215, 309

cerebro profesor y, 12, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 89, 169, 212–

214, 320, 328, 343, 344, 345

control por, 20–22, 178, 237, 309

controlarlo, 22, 345

distraerlo, 333, 345

recompensarlo, 343–344

respuesta emocional del, 19, 185, 308, 292, 320

cerebro computador, 17, 18, 59, 309, 353, 354

cerebro chimpancé y, 19, 20, 21, 212–215

cerebro profesor y, 19, 20, 21, 212–213

como sistema operativo, 18–19

cerebro moderno, 12

cerebro antiguo y, 8, 9–10, 12

cerebro profesor, 16, 138, 178, 212–214, 234, 235, 284, 308–309, 318, 353–355

cerebro chimpancé y, 14–18, 21, 89, 169, 212–214, 283,

320, 328, 342–344

cerebro computador y, 19, 20, 21, 212–214

control por, 19, 21, 214, 283, 296

parálisis por análisis de, 97

circuitos neuronales, 24, 237, 269

claves, 8, 90, 92, 95, 286, 288, 315, 318

cognición, 75, 129, 139, 149, 255, 347, 348, 354

comida, 5, 15, 18, 134, 135, 143

cerebro chimpancé y, 136

cerebro profesor y, 136

compañeros, 32, 36, 195-187, 341

comparación social, 115, 116–117, 118

competición, 30, 66, 117, 196, 267, 280, 325, 326, 350

competir, 19, 84, 209, 289, 343

compulsión, 94, 154, 203–209, 211–212, 217, 264

concentración, 55, 276, 280, 281, 292, 343, 347

conciencia, 149, 151, 175, 191, 220, 266, 268, 287, 301

conciencia plena, 184, 187, 266, 275, 301, 308, 348

conducta, 17, 50, 61, 72, 109, 145, 175, 180, 204, 220, 255, 345

buena, 216

compulsiva, 205

consecuencias neuroquímicas de, 204

éxito y, 252

identidad y, 55

intención y, 89
mala, 107, 134
repetitiva, 149, 155
ritual y, 99
saludable, 138
confianza, 30, 40, 56, 61, 73, 75, 193, 296, 349
desarrollar, 31, 55, 60, 67, 178, 239, 241, 310
falta de, 57, 59, 65
reducir la, 168
conflicto, 11, 19, 40, 42, 122, 197, 248–249
interno, 12, 57
interpersonal, 206, 330
Confucio, cita de, 161
contacto visual, 335, 316
control, 182, 220, 294–297, 354
competir por, 112–114
falta de, 96, 153, 158, 206
control atencional, 282, 284, 301
Corbitt, Ted, cita de, 263
corteza cingulada dorsal anterior, 122, 126, 128, 302
corteza frontal, 11, 13, 141, 178, 233, 234, 250, 320
sistema límbico y, 11–14
corteza órbitofrontal, 9, 11, 12, 13, 309
corteza prefrontal, 90, 96, 265, 273, 274, 284

cortisol, 76, 192, 313–315, 318, 329, 344

creencias, 12, 18, 26, 29, 38, 39, 62, 63, 65, 73, 77, 79, 82, 185, 207, 249

cambiar, 74, 77

fundamentales, 64–65

curiosidad, 275, 276

Darwin, Charles, 4

decepción, 129, 214, 158, 329

dependencia del ejercicio, 136, 154, 201, 204–205

deportistas profesionales y, 209–211

diagnosticar, 203, 206–209

escala de, 207–208

luchar con, 219, 220, 221–224

prevalencia de, 206–209

tratamiento de la, 211–224

depresión, 127, 129, 146, 161, 156, 167, 191, 322

desencadenantes, 96, 97, 104, 106–111, 127, 142, 144, 146

dietas, 95, 134, 136, 145, 156

discusión con el chimpancé, estrategias para, 301–302,

341–348

disonancia, 248–253, 264

dolor, 18, 161, 189, 255, 274, 276, 277

ciencia del, 265-249

lesiones y, 249, 265

reducir, 192, 269

sentir, 191, 196, 265–266, 269

sufrimiento y, 252–265, 271

tolerancia al, 76, 187, 255

valoración de, 170

dopamina, 15, 58, 72, 75, 81, 93, 94–96, 101, 192, 234, 234, 241, 343

afrontamiento y, 272

barrera hematoencefálica y, 95

control de impulsos y, 93

motivación y, 255

placer y, 95, 97, 101

Duffy, Flora, 118

Dweck, Carol, 66

efecto halo, impresiones y, 129

ego, 15, 18, 116, 320

ejercicio, 146, 147, 209, 299

causas psicobiológicas de, 202

dolor y, 255

excesivo, 201–206, 265

emociones, 6, 7, 9, 12, 15, 19, 30, 63, 140, 151, 161, 162, 163, 156, 169, 175, 180, 214, 219, 264, 276, 315, 326

cerebro chimpancé y, 185, 292, 308, 320

identificar, 143

lesiones y, 194

negativas, 129, 132, 180, 173–185, 342

pensamientos sobre, 42

positivas, 81, 149

sentimientos y, 139

subyacentes, 144

empatía, 12, 56, 122, 171, 193–195, 219, 220

energía, 5, 53, 90

física, 294

mental, 185, 294

negativa, 329

enfermedades mentales, 137–138, 154, 200

enfermedades, 73, 153, 156, 193, 264, 333

entrenamiento de conciencia plena, 268, 277, 301–302,

322, 346, 347

entrenamiento, 38, 53, 54, 56, 84, 85, 100, 103, 169

abandonar y, 259–260

competición y, 350

control atencional, 294–297, 299, 301–302

excesivo, 200, 204

experiencia psicológica de, 189

intervalos, 260, 278

lesiones y, 171, 201

recuperación y, 208

resistencia, 252

envidia, 129, 130, 131, 132, 326

epinefrina, 314, 346

errores mentales, problemas

atencionales y, 281

esfuerzo, 67, 84–85, 269, 294

estado de ánimo

positivo/negativo, 75, 101, 345

serotonina y, 101

estiramientos, 37, 88, 97, 102, 103, 106, 342

estrecho, 289, 300

estrés, 137, 145, 225, 235, 239, 281, 310–315, 318–320, 323

afrontar, 274, 309, 210–315, 231, 333, 348

ansiedad y, 319, 322

habilidades atencionales y, 285, 288, 300

manejar, 233, 239, 241, 328, 333–350

presión y, 323–324, 328, 333

responder al, 169, 310, 313, 315, 316, 328, 346, 350

estriado, 96, 97, 122

evaluación, 40, 61, 133, 169

evolución, 3–5, 60

éxito, 55, 56, 72–73, 237, 247, 252

autoestima y, 82–83

cerebro chimpancé y, 61, 72, 74

cerebro computador y, 61

cerebro profesor y, 61, 73

expectativas, 27, 31, 181, 233, 239, 328

experiencias, 17, 21, 27, 49, 268

cognitivas/emocionales, 43

intensidad de, 351

precompetición, 308

externo, 289, 291, 300

Facebook, 105, 120–122, 124–132, 309

manejo de impresiones y, 125–127, 129

Farah, Mo, 292

fatiga, 203, 265, 268, 269, 270

felicidad, 77, 98, 109, 209, 236, 240, 242, 258, 317

estrategia para, 354

sentimientos de, 101

Fierce, Sasha, identidad de, 49

Flath, Dawna, 301

Fogg, B. J., 99

Ford, Henry, cita de, 55

fortaleza mental, 182, 236

fracaso, 63, 232, 235–237

fracturas por estrés, 169, 173, 196, 264

frecuencia cardíaca, 7, 314–315

frustración, 144, 164, 178, 269, 344

manejar, 161, 181

fuerza de voluntad, 22, 92, 96, 109

fuerza, 68, 88, 93, 161, 186, 283

genética, 58, 84, 121, 286

glucosa, 5, 314, 315

golpeteo del pulgar, 274, 275, 278

grasa, 139, 144, 145

gratitud, 76, 81, 83, 149, 163, 296

habilidad, 30, 46, 58, 66, 73, 104, 169, 268

deportiva, 29, 35, 40, 46, 59

habilidades atencionales, 285, 286, 288, 300

hábitos, 104–105, 126, 297

buenos, 103, 108, 199

comer, 134, 140, 142, 149

desarrollar, 89–93, 109

de ejercicio, 104, 140, 200, 214, 216, 219, 250

entrenamiento, 37, 109, 200

estriado y, 97

iniciar, 97, 104–105, 107

malos, 96, 99, 103, 106–108

motivación y, 92

poco saludables, 200

hacer, diseño para, 97, 99, 100–106

Haidt, Jonathan, 12

Hart, Danny, 73

Hausenblas, Heather, 202

Headspace, 277, 302, 347, 348, 351

hechos, 17, 21, 44, 168

hiperventilación, 281, 315, 346

hipervigilancia, 189, 190, 189–191

hipocampo, 10, 11, 13

hipotálamo, 10, 11, 13, 313, 314

hormonas, 13, 192, 313, 314

humillación, 234, 258, 283, 308, 318, 321, 326

identidad, 35, 37

amenaza, 171

autoesquema e, 31, 32

compañero, 32

conducta e, 55

crisis, 36, 42

disociativa, 49

externa, 29

lesiones e, 185

reconstruir, 193, 194

identidad atlética, 27, 42, 44, 140, 185, 190, 244, 331

autoesquema e, 32, 38–39, 46

construir, 29, 31, 33, 34, 38, 45, 49–52

problemas comunes con, 34–38

solucionar, 38–39, 42

imagen por resonancia magnética

funcional, 5, 6, 21, 284

impotencia, 121, 123, 127, 258, 318

impresiones, 15, 321

cerebro chimpancé e, 21, 283

impulsos, 14, 17, 21, 22, 258

incertidumbre, 324–329

incomodidad, 235, 247, 255, 269, 274

de ejercitación, 263, 264

emocional, 30, 126, 129, 171

física, 253, 259, 268

mental, 253, 255, 259, 268

psicológica, 253

información, 15, 130, 289

amenazante, 313

basada en la ciencia, 161

cerebro chimpancé e, 18, 296, 313

incompleta, 130

Ingraham, Wendy, 283

insatisfacción corporal, 133, 134, 145, 156

instintos, 22, 217, 258, 282–283

intenciones, 87, 89, 203

intensidad, 73, 166, 182, 202, 211, 256, 264, 274, 278, 297, 321, 342, 350

interno, 289, 289, 300

concentración en, 286–289, 291–292

interpretación, 172, 196

Joplin, Janis, 347

juicio, 12, 61, 64, 66, 81, 84, 127, 133, 137, 169, 208, 235, 276–277, 326

Jung, Carl, 137

Kahneman, David, 12

Keller, Helen, cita de, 247

King, Stephen, 149

Kissinger, Henry, 307

Lane, Andy, 332

lesiones, 30, 161, 173, 174, 177, 178, 193, 202, 265, 309

afrontar, 162, 164, 169, 194–195, 265

apoyo social y, 195

cerebro chimpancé y, 168–169, 194

cerebro computador y, 169

cerebro profesor y, 168, 194

compañeros y, 193–195

crónicas, 167, 173, 189, 200

dolor de, 249, 265

emociones y, 180, 194

experiencias con, 163–164

identidad y, 185

miedo a, 189–191

negación y, 169–171

pensamiento positivo y, 196

recuperación de, 191, 324, 326

responder a, 164–169, 171–172, 186

tipos de, 172–173

valoración de, 168–169, 170, 172–174, 178–180, 194

Lindhagen, David, 213

lóbulo frontal, 7, 8

lóbulo occipital, 7, 8

lóbulo temporal, 7, 8

lógica, 17, 18, 21, 168, 320

logros, 56, 72, 73, 103, 129, 131, 216, 243, 272

manejo de impresiones, 28, 29, 118, 120, 121, 128–129,

132

Facebook y, 125, 126–127, 129

intervención en, 131–132

redes sociales y, 125, 126–127

utilizar, 124–125

manejo del dolor, 269, 281, 345

Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales (DSM), 136, 137, 138, 153, 154, 202, 204

Marshall, Victoria, 53

masajes, 192, 309

McGinty, Paddy, 50, 51

McQuaid, Melanie, 185, 283

medios sociales, 58, 121, 124–128

meditación, 139, 277, 301, 321, 346, 347, 350, 351

mejora, 66, 85
regla del 1 por ciento y, 339
memoria, 11, 18, 21, 130, 181, 253, 273, 274, 276, 346
cerebro computador y, 213
operativa, 273, 288, 330, 331, 336
procedimental, 273, 331–332, 342
mensajeros químicos, 22, 313
mentalidad, 63, 66, 90, 193, 197, 278
metacognición, 8, 40, 252, 331, 354, 355
miedo, 18, 134, 242, 278
modelo de duelo, respuestas de, 164–167, 171, 183
momentos j*didos, encontrar, 347–351
Morison, Elaine, 257
motivación, 38, 55, 59, 61, 89–90, 115, 216, 247, 258, 276
deportes, 255
directa, 89
dopamina y, 255
falta de, 269
hábitos y, 92
intrínseca, 92
socavar, 37
Mueller, Nadja, 101
narcisismo, 55, 60, 125
negación, 164, 165, 169, 171

negatividad, 179, 180, 181, 214, 329

negociación, 164, 166, 171, 175

nerviosismo, 288, 289, 310, 322

neurociencia, 4, 6, 15, 90, 91, 255, 284, 285

cognitiva, 234, 269, 284

neuroquímica, 58, 75, 90, 184, 192, 204

neurotransmisores, 15, 17, 20, 22, 101, 178, 192, 226, 343

cerebro chimpancé y, 226

Nietzsche, Friedrich, 123

noradrenalina, 15, 314

norepinefrina, 94, 314, 316, 344

nutrición, 78, 280, 338,

objetivos, 37, 188, 333, 336

cerebro chimpancé y, 88

cerebro profesor y, 88–89, 90

condición física, 185

configurar, 336–337

establecer, 88–91, 320, 333, 335, 336

incrementados, 72

rehabilitación y, 185–186, 188

rendimiento, 216

obsesiones, 132, 150, 203

oídos, controlar, 296, 299, 335

ojos, controlar, 284, 296, 299

oxitocina, 15, 58, 101, 192, 343

pacientes, tipos de, 162–166, 179,

pánico, 295, 339, 352,

paranoia, 18, 30, 318, 335

participación, 37, 38, 74, 83, 117

patrones, 18, 36, 97, 101, 137, 144, 174, 195, 255, 259

peligro, 3, 9, 15, 19, 35, 127, 149, 313, 354

cerebro chimpancé y, 233, 284

cerebro profesor y, 233

pensamientos, 8, 42–46, 253, 276, 312, 346

automáticos, 217–218

intrusivos, 150

negativos, 154, 296, 333

obsesivos, 154

sentimientos y, 139, 140

período de duelo, 183, 196, 197

personalidad, 10, 52, 64, 70, 150, 223

peso, ganar, 130, 140, 145, 157

Peters, Steve, 10, 12, 17, 21, 343

Phelps, Michael, 335

pistas, 125, 280, 300, 322, 341, 351

irrelevantes, 281, 288, 289, 294, 295

relevantes, 288, 338, 351

placer, 81, 96, 99, 103, 121–122, 234, 317

con la desgracia de otros, 122–123
dopamina y, 95, 97, 101
planes de contingencia, 102, 110, 216, 241
positivos, 149, 150, 184
potencia, 4, 13, 96, 116, 187, 320, 338
preocupación, 320, 323, 331, 333, 338, 347
preparación, 185, 297, 299, 302, 303
falta de, 27, 269, 347
presión, 323–341
afrontar, 309, 310–312, 333, 341
estrés y, 323–324, 328, 333
manejar, 296, 309, 329–341
proalimentación, 241, 269, 272
procrastinación, 87, 91–94, 235, 303
psicología, 6, 15, 19, 33, 63, 91, 123, 162, 192, 255, 280, 284, 320
clínica, 77, 137–138, 155
deportes, 22, 77, 166, 318
zona de confort, 235–246
Puddicombe, Andy, 302, 345
quemazón, prevalencia de, 210
química cerebral, 58, 92–95, 97, 234
rabia, 161, 164–166, 178, 181, 248, 276
reacciones, 11, 18, 46, 248, 301, 310
recompensas, 91, 94, 96, 102, 109, 216, 234, 258

reconocimiento, 21, 116, 258, 320

recuperación, 172, 183, 189, 189, 216, 227,

entrenamiento y, 208

expectativas sobre, 181, 191

fase, 197

regla del 1 por ciento, 339

rehabilitación, 162, 163, 172, 179, 184, 189, 190, 196, 197

objetivos para, 185–186, 188

relajación muscular progresiva, 345

relajación, física frente a mental, 333, 344, 345

rendimiento, 15, 30, 46–49, 84, 124, 126, 134, 216, 225, 267, 281-283, 326

autopresentación como, 118

perfil, 186, 187–188

presión y, 323, 324, 325, 333, 340

rutina de, 302–303

reputación, 28

resentimiento, 127, 128, 129, 144, 326

respiración, 7, 9, 258, 316, 321, 345, 349

respuestas,

emocionales, 15, 19, 30, 164, 169, 175, 179, 183–185, 308, 315, 341

estrés, 169, 312, 313, 315–317, 328, 344, 348

modelo de duelo, 164–168

resultados, 11, 37, 55, 58, 72, 265, 269, 273, 296, 306, 324, 326, 331, 342

deseados, 328

neuroquímicos, 204

retroalimentación, 66, 74, 182, 269, 289

ritmo, 76, 280, 333, 346

rituales, 96, 97, 99, 101, 104, 108, 109, 267, 352

descubrimiento, 105

paso a paso, 102

rutinas, 17, 26, 50, 99, 101

competición, 297, 299, 304–305

rendimiento, 302–303, 352

salud mental, 11, 64, 133, 134, 265, 328

segmentación, 257, 272, 273

seguridad, 15, 22, 63

sensaciones físicas, 75, 276, 280, 320, 344

sentimientos, 8, 42–44, 139–148, 312, 321

cerebro chimpancé y, 21, 282–283

negativos, 154, 158, 296

positivos, 149, 150

pensamientos y, 139, 148

sentirse bien, importancia de, 192

sentirse gordo, 140–148, 149

estar gordo y, 139, 145

pensamientos sobre, 138–139

psicopatología de, 149

serotonina, 15, 58, 81, 95, 101, 192, 343

sesgo cognitivo, 28, 68, 178

significancia clínica/normal, 155

sistema límbico, 11–13, 21, 91, 141, 234, 321

cerebro chimpancé y, 14

corteza frontal y, 10, 13

sistemas operativos, 7–19

sufrimiento, 268–277

dolor y, 264–266, 271

estrategias de resistencia del, 268–277

sesión planificada de, 270, 271

Symons-Downs, Danielle, 202

tallo cerebral, 4, 7

tensión muscular, 316, 344–345, 351

terapia cognitiva-conductual, 224, 299

Thoreau, Henry, cita de, 199

tolerancia, 75, 76, 186, 202, 220, 255, 265, 266, 273

toma de decisiones, 12, 17, 164, 168, 214, 280, 321, 353

cerebro chimpancé y, 14, 284

cerebro computador y, 18

cerebro profesor y, 14

cerebro y, 266

mala, 129

nutricional, 84

tranquilizarse [calmarse], 21, 81, 137, 139, 302, 355, 344–346

trastorno de control de impulsos (TCI), 205

trastorno dismórfico corporal (TDC), 135, 150, 154–155

trastorno obsesivo compulsivo (TOC), 138, 146, 204

trastorno por atracones, 101, 153, 156

trastornos clínicos, 134, 135, 138, 150, 154

trastornos de la alimentación, 135, 137, 139, 150, 153–155, 157

amigos con, 156–159

como mecanismo de afrontamiento, 156, 158

tratamiento, 18, 137, 159, 168, 171, 172, 173, 180, 173, 189, 195, 202, 224

valoraciones, 173, 178, 191

lesión, 167, 168–169, 170, 172, 195,

primarias/secundarias, 168, 169, 172–174, 178,

vergüenza, 28, 156, 220, 234, 236, 258, 283, 286, 312, 321, 326, 349

vida deportiva, 26, 30, 31, 44, 90, 116

visualización, 99, 242, 243, 313, 321, 340

Wallace, William, 75

Welch, Slan, 283

zona de confort, 9, 233–246

SOBRE LOS AUTORES

Simon Marshall, psicólogo del deporte, entrena el cerebro de deportistas de resistencia y entusiastas del acondicionamiento físico para tranquilizarlos y conseguir que sean más felices y más resilientes mentalmente. Antes de manipular el cerebro de deportistas a tiempo completo, fue profesor de medicina conductual en la Universidad de California en San Diego y profesor de psicología del deporte y del ejercicio en la Universidad Estatal de San Diego.

Ha publicado más de cien artículos científicos, ha recibido más de 25 millones de dólares en financiación para la investigación y ha sido citado más de 10 000 veces en la literatura científica. Ha trabajado como asesor para el cambio conductual en el Instituto Nacional de la Salud, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, la Sociedad Estadounidense para el Cáncer y la Fundación Británica para el Corazón. En la actualidad ofrece apoyo psicológico para el rendimiento a BMC Racing, un equipo de ciclismo profesional. El doctor Marshall es graduado en ciencias del deporte, máster en quinesiología y doctor en psicología del deporte y del ejercicio, con una beca postdoctoral en ciencias de la conducta. Está casado con Lesley Paterson, la

Godzilla de la fortaleza mental, rodeado por una

cariñosa familia de carbono, goma y lycra.

Lesley Paterson es tres veces campeona del mundo

en triatlón todo-terreno, campeona de triatlón

Ironman, ciclista profesional de montaña y

entrenadora de resistencia. Habiendo crecido en

Escocia, Lesley era la única chica que jugaba al rugby en un club de 250 chicos. Cuando le salieron las tetas le prohibieron jugar con chicos, por lo que empezó a competir en carreras a pie y triatlón. Lesley se convirtió en campeona nacional en campo a través y

en triatleta internacional. En sus veinticinco años de carrera como deportista de resistencia, ha sido

entrenada por algunas de las mejores mentes

mundiales de resistencia para la natación, el ciclismo y la carrera a pie. Por desgracia, se encontró con

muchos entrenadores que no eran entrenadores en absoluto, sino expertos en la prescripción de

entrenamiento, por lo general fisiólogos del ejercicio sin formación oficial en psicología ni en pedagogía, por no hablar de las capacidades necesarias para

entender y manejar los mundos psicológicos y

emocionales de sus atletas. Le decían

constantemente que no tenía suficiente talento, que

era demasiado pequeña, demasiado lenta, demasiado

gorda, demasiado emocional, demasiado

desorganizada o simplemente demasiado bocazas

para competir en lo más alto del triatlón, lo cual solo aumentó su resolución. El viaje deportivo de Lesley

está repleto de pasión, determinación, fortaleza e

inquebrantable espíritu de Braveheart, demostrando

el valor de afrontar los miedos, superar obstáculos y rodearse de gente positiva y que nos apoye. Lesley

usa su grado en teatro y su máster en actuación para entender mejor el viaje emocional del atleta y la

importancia de crear el personaje deportivo en que

quieres convertirte.

Lesley Paterson y Simon Marshall son propietarios de Braveheart Coaching (www.braveheartcoach.com),

compañía radicada en San Diego, que entrena tanto

el cuerpo como la mente para ayudar a deportistas

de resistencia de todo el mundo a ser más rápidos,

más resilientes, confiados, motivados y felices en el deporte y en la vida.

Document Outline

- Cover Page
- Cubrir
- Derechos de autor
- Página del titulo
- Índice
- Prefacio
- Introducción
- Lo Básico
- 1. ¡Hola, cerebro!: Una ojeada a tu masa de locura de 1400 gramos
- Corazón Pule tu pasión, motivación e identidad
- 2. Me gustaría sentirme más como un deportist: Afronta los pensamientos defectuosos sobre tu identidad como deportista
- 3. No creo que pueda: Desarrollar autoconfianza y autoestima
- 4. Establecer objetivos no es tu problema: El secreto de hacer
- Alas Trata los obstáculos, contratiempos y conflictos
- 5. Otros deportistas parecen ser más duros, felices y agresivos que yo: El poder y el peligro de las comparaciones
- 6. Me siento gordo: Lidiar con la imagen corporal en un mundo de deportistas
- 7. No manejo bien las lesiones: Cómo responder a los grandes y pequeños contratiempos
- 8. La gente se preocupa por mí: Adicción al ejercicio y necesidad incesante de hacer más.....
- Lucha Implícate en la tarea de lograr nuevas habilidades de combate
- 9. No me gusta salir de mi propio territorio: Cómo cruzar la barrera del miedo
- 10. Cuando las cosas se ponen difíciles, la situación puede conmigo: Resistir el impulso de abandonar
- 11. Debo acostumbrarme a los problemas: Aprender a aceptar las dificultades
- 12. Sigo estando hecho polvo: Desarrollar la capacidad de concentración de un caballero jedi para convertirse en un mejor deportista
- 13. No manejo bien la presión: Cómo soportar el estrés, la ansiedad y las expectativas del día de la competición
- Epílogo
- Agradecimientos
- Índice alfabético

- Sobre los autores